Digitization by eGangotri and Sarayu Trust. Funding by MoE-IKS

32

# THE PATH FOR REALISING GOD

## PART I—THROUGH BUDHISM.

LIBRARY
No. 3/32
Shri Shri Ma Anandamayee Ashram

CC0. In Public Domain. Sri Sri Anandamayee Ashram Collection, Varanasi

Digitization by eGangotri and Sarayu Trust. Funding by MoE-IKS

CC0. In Public Domain. Sri Sri Anandamayee Ashram Collection, Varanasi

Digitization by eGangotri and Sarayu Trust. Funding by MoE-IKS

# THE PATH FOR REALISING GOD

# ব্রহ্মলাভের পন্থা

## প্রথম খণ্ড—বৌদ্ধধর্ম্ম পথে

LIBRARY
No. 3/52
Shri Shri Ma Anandamayee Ashram
BANARAS

সন্নিয়ম্যেন্দ্রিয়গ্রামং সর্ব্বত্র সমবুদ্ধয়ঃ।
তে প্রাপ্নুবন্তি মামেব সর্ব্বভূতহিতেরতাঃ॥

গীতা ১২॥৪

শ্রীহেমেন্দ্রকুমার রায়
কর্ত্তৃক সংগ্রহীত।

CC0. In Public Domain. Sri Sri Anandamayee Ashram Collection, Varanasi

Digitization by eGangotri and Sarayu Trust. Funding by MoE-IKS

Published by—
**Kumar H. K. Roy**
*P. O. Ghoramara, Rajshahi.*

MARCH, 1933

গ্রন্থ প্রাপ্তিস্থান :
গুরুদাস চট্টোপাধ্যায় এণ্ড সন্স
২০৩।১।১ কর্ণওয়ালিস ষ্ট্রীট, কলিকাতা।

Price Re 1.

*Printed by—*
KRISHNA PROSAD GHOSH
**Prakash Press**
61, Bowbazar Street, Calcutta.

CC0. In Public Domain. Sri Sri Anandamayee Ashram Collection, Varanasi

Digitization by eGangotri and Sarayu Trust. Funding by MoE-IKS

3|52

CC0. In Public Domain. Sri Sri Anandamayee Ashram Collection, Varanasi.

Digitization by eGangotri and Sarayu Trust. Funding by MoE-IKS

CC0. In Public Domain. Sri Sri Anandamayee Ashram Collection, Varanasi

Digitization by eGangotri and Sarayu Trust. Funding by MoE-IKS

ॐ परमात्मने नमः

ओं मणि पद्मे हुम्

LIBRARY
No.
Shri Shri Ma Anandamayee Ashram
BANARAS

इदं ग्रन्थं परम श्रद्धया भगवते बुद्धदेवाय
समर्पितमस्तु ।

साम्राज्य सौख्यं तृणवत् विहाय
सन्धारयंश्चीवर चिह्न वेशम् ।
निनिन्द वेदं पशुघातनं यो
दयानिधिं तं प्रणतोऽस्मि बुद्धम् ॥

CC0. In Public Domain. Sri Sri Anandamayee Ashram Collection, Varanasi

Digitization by eGangotri and Sarayu Trust. Funding by MoE-IKS

CC0. In Public Domain. Sri Sri Anandamayee Ashram Collection, Varanasi

Digitization by eGangotri and Sarayu Trust. Funding by MoE-IKS

# নিবেদন

'ব্রহ্মলাভের উপায় বা পন্থা' গ্রন্থখানি প্রধানতঃ গৃহস্থ সাধকের উদ্দেশ্যেই লিখিত হইল। ইহাই গীতা ঔপনিষদ প্রদর্শিত পথ। ইহার সহিত বুদ্ধদেবের প্রদর্শিত পথের মূলত বা তত্ত্বতঃ কোন পার্থক্য নাই। বড় বড় তত্ত্বদর্শী সাধু মহাত্মাগণ, যাঁহারা এই পথ ভালরূপে জানেন, তাঁহারাই মাত্র এই পথের প্রদর্শক। আমি এই পথের উপদেষ্টা হইবার কোন স্পর্দ্ধা রাখি না। আমি এই কার্য্যে মালাকর মাত্র। যেখানে, যে সাধু মহাত্মাগণের বা যে ধর্ম্মগ্রন্থের, যে উপদেশ পাইয়াছি ও যাহা আমার ভাল লাগিয়াছে, তাহারই সার সংগ্রহ করিয়া গুছাইয়া, এই গ্রন্থখানি রচনা করিয়াছি। সুতরাং ইহাকে সাধন পথের উপদেশ সংগ্রহ গ্রন্থও বলা যাইতে পারে। আমি জোসিডিতে বাসকালে, তিনজন বড় সাধু মহাত্মার সঙ্গ লাভের বিশেষ সৌভাগ্য হইয়াছিল। তন্মধ্যে একজন, গুরু মহারাজ শ্রীশ্রীবালানন্দ স্বামীজি—ইঁহার দেওঘরে ও তপোবনে আশ্রম আছে, বাঙ্গলাদেশে ইঁহার অনেক শিষ্য আছে। দ্বিতীয়, শ্রীশ্রীহংস মহারাজ—ইঁহার জোসিডিতে ও বরোচে আশ্রম আছে; ইনি গুজরাটেও বম্বে অঞ্চলে বিশেষ সুপরিচিত। ইঁহাকে আমরা 'সাধুবাবা' বলিয়া ডাকি। তৃতীয় শ্রীশ্রীশ্রুতানন্দ স্বামীজি, ইনি বহুশাস্ত্রবিৎ পণ্ডিত ও সিদ্ধ সন্ন্যাসি। এই তিন মহাত্মা আমাদের প্রতি বিশেষ কৃপা করিয়া অনেক সময়ে যে সকল উপদেশ দিয়াছেন, এবং ১৩৩৬ সালের প্রয়াগের কুম্ভমেলায় সপরিবারে দর্শনে যাইয়া, যে সাধু মহাত্মাদের উপদেশ সংগ্রহ করিয়াছি, তাহাও এই গ্রন্থে গুছাইয়া সন্নিবেশিত করিয়াছি। আমার সহধর্ম্মিণীর প্রণীত 'কুম্ভমেলা ও

CC0. In Public Domain. Sri Sri Anandamayee Ashram Collection, Varanasi

Digitization by eGangotri and Sarayu Trust. Funding by MoE-IKS



সাধুসঙ্গ' ও 'কৈলাসপতি' গ্রন্থে, তাঁহাদের উপদেশাবলির কতকাংশ ইতিপূর্ব্বে প্রকাশিত হইয়াছে।

বাঙ্গালায় গীতার শ্লোক, যাহা এই গ্রন্থে লিখিত হইয়াছে তাহা প্রধানতঃ ভক্ত কবিবর নবীনচন্দ্র সেনের গীতা হইতে সংগ্রহ।

কর্ম্মযোগ সম্বন্ধে লিখিতে যাইয়া, এ বিষয়ে শ্রীভগবান গীতায় যাহা বলিয়াছেন, তাহা এক অধ্যায়ে বাঙ্গলায় সংগ্রহ করিয়া দেওয়া আছে। গীতা পাঠকদের পক্ষে এই অধ্যায়ে হয়ত অনাবশ্যক বোধ হইবে। আবার এমন অনেক সাধক আছেন, যাঁহার এক অধ্যায়ে কর্ম্মযোগ সম্বন্ধে গীতার যাবতীয় উপদেশ সংগ্রহ দেখিয়া হয়ত সন্তুষ্টই হইবেন। সাধন পথের যেখানে যাহা ভাল উপদেশ পাইয়াছি, তাহারই সার সংগ্রহ করিয়াছি; অনেক সময় ইংরাজি গ্রন্থের উপদেশ, ইংরাজিতেই সার-সংগ্রহ করিয়া গুছাইয়া বসাইয়াছি, ইংরাজি হইতে অনুবাদ করিবার আবশ্যক বোধ করি নাই। গ্রন্থের উদ্দেশ্যই সাধন পথের উপদেশ সংগ্রহ ও তাহাই সাজাইয়া গ্রন্থাকারে বাহির করা। কোন পাঠক বা সাধক, যদি এই উপদেশ পাঠ করিয়া, কোনরূপ উপকার বোধ করেন, তবেই এই শ্রম সার্থক বোধ করিব।

পরিশেষে নিবেদন—এই গ্রন্থের এক এক অধ্যায় পূর্ণাঙ্গ করিয়া লিখিতে যাইয়া, সে বিষয় যাহা কিছু লিখিতব্য, তাহা লিখিতে হইয়াছে, এই কারণে এই গ্রন্থে পুনরুক্তি দোষ বিশেষ আছে। আশা করি সুধী পাঠকবর্গ, এই সকল দোষ ত্রুটি মার্জ্জনা করিয়া, ইহার নীর ভাগ ত্যাগ করিয়া ক্ষীর ভাগ গ্রহণ করিবেন।

দিঘাপতিয়া হাউস,
ঘোড়ামারা, রাজসাহী।
চৈত্র, ১৩৩৯।

লেখক।

CC0. In Public Domain. Sri Sri Anandamayee Ashram Collection, Varanasi

Digitization by eGangotri and Sarayu Trust. Funding by MoE-IKS

# সূচীপত্র

LIBRARY
Shri Shri Ma Anandamayee Ashram
BANARAS
3/52

—0*0—


1. Introductory Essay on Budhism :

   I Realisation of Selfless Divine Love and Compassion 1

   II Entering the Infinite ... 14

   III Two Masters—Self and Truth ... 23

2. Summery of Budhism ... ... 31

   The Four great Truths ... 38

   The Eight-fold Path ( অষ্টাঙ্গমার্গ ) ... 41

   Seven Paromitas or Transcendental virtues 47

৩। চার আর্য্য-সত্য ... ... ৫৬

   চার আর্য্য-সত্য ও প্রতীত্য সমুৎপাদ ... ৫৯

৪। চার ধ্যান ... ... ৬৭

   (১) উপেক্ষা ধ্যান ... ... ৬৮

   (২ ও ৩) মৈত্রী ও করুণা ধ্যান ... ৮২

   (৪) মুদিতা ধ্যান ... ... ৮৪

   বোধিসত্ত্বের ভাব ... ... ৮৪

৫। বৌদ্ধনীতি ... ... ৮৭

6. Boudha Law of Karma ... ... 111


CC0. In Public Domain. Sri Sri Anandamayee Ashram Collection, Varanasi

Digitization by eGangotri and Sarayu Trust. Funding by MoE-IKS




| | | |
|---|---|---|
| 7. | Our bodies and our Separate Personality | 126 |
| ৮। | আত্মা কতকটা পঞ্চকোষের প্রকৃতির অধীন ... | 129 |
| ৯। | ত্রিগুণময়ী মায়ার কর্ত্তৃত্ব ও ইহার নিবৃত্তির উপায় ... | ১৩১ |
| | কিসে দ্বেষাকাঙ্খা জয় হয় ? ... ... | ১৩৭ |
| 10. | Mental Purity ; Its necessity ... | 141 |
| 11. | Taoism—The Ancient Religion of China | 146 |
| 12. | Thought Purification and rebuilding of the mental Body | 152 |
| 13. | Concentration and Dhyan ... | 160 |
| 14. | How to Concentrate the mind in Dhyan | 167 |
| 15. | From the Book—'The voice of the Silence' | 172 |
| 16. | Seven Portals or Seven Paromitas ... | 190 |


CC0. In Public Domain. Sri Sri Anandamayee Ashram Collection, Varanasi

Digitization by eGangotri and Sarayu Trust. Funding by MoE-IKS

CC0. In Public Domain. Sri Sri Anandamayee Ashram Collection, Varanasi

Digitization by eGangotri and Sarayu Trust. Funding by MoE-IKS

CC0. In Public Domain. Sri Sri Anandamayee Ashram Collection, Varanasi

Digitization by eGangotri and Sarayu Trust. Funding by MoE-IKS

PRESENTED
মিহিজাম মঠ হইতে আনন্দময়ী-আশ্রমে প্রদত্ত হইল।

# THE PATH FOR REALISING GOD

## THROUGH BUDDHISM

LIBRARY
No.
Shri Shri Ma Anandamayee Ashram

## INTRODUCTORY ESSAYS, ON BUDDHISM.

### I

### REALISATION OF SELFLESS DIVINE LOVE AND COMPASSION.

*"God is Love"—Christ*

The principal tenets of Lord Buddha are that a man should renounce and efface his egoism, selfishness and *trishna* or all kinds of selfish desires, practise *ahimsa*, fill up his mind and heart with wide sympathy, selfless love and compassion for all mankind and animal kingdom, engage himself wholeheartedly for benefiting all and search and search after Truth, the under-lying Truth of the world.

But how to realise this all-embracing love and compassion ?

Hidden deep in every human heart, though frequently covered with an impenetrable mass of selfishness is an obscure fount—the spring of selfless divine love or divine harmony. It may be utterly concealed and unperceived, but it is there at the very base of our nature. It is the source of selfless love, faith, hope and strength. They are the outpourings of our hidden divine eternal nature which is our *anandamaya kosha* or spiritual body. From this spiritual body

CC0. In Public Domain. Sri Sri Anandamayee Ashram Collection, Varanasi

Digitization by eGangotri and Sarayu Trust. Funding by MoE-IKS



well out divine selfless love, faith, strength and spiritual force. By renouncing our selfishness and all kinds of selfish desires and by constant practice of selfless love and service, it can be realised. To realise this selfless love by its constant practice with infinite patience and thus to become fully conscious of it, is to connect ourselves with God, the fountain of Universal Love, the Central Heart of the world. Men of the world are not aware of it and will not look for it. He that chooses evil, refuses to look within himself and thus shuts his ears to the promptings of his heart. His selfish nature finds it easier to live in accord with his selfish desires. But underneath our selfish nature lies hidden our higher spiritual divine nature with its all-embracing selfless love. This higher spiritual nature is almost asleep within us. To rouse this higher nature, to realise it and gain the knowledge of the law of universal love or divine harmony should be the aim of every human being. Our lives should be adjusted to this law of love, in tune with the law of divine harmony.

But unless we have conquered and effaced our selfish animal nature with its egoism or '*ahamkara*', its selfishness and various selfish desires and cravings, this higher spiritual nature would not be sufficiently aroused within us, and we will not be able to understand the law of divine love or harmony and we will not be able to connect ourselves with God or realise Him.

CC0. In Public Domain. Sri Sri Anandamayee Ashram Collection, Varanasi

Digitization by eGangotri and Sarayu Trust. Funding by MoE-IKS



It is for our effort to conquer and efface our selfish animal nature with its egoism, selfishness and selfish desires and to rouse our higher inner spiritual nature and realise God—the Divine Love and Harmony, that men come again and again in this world to live, to suffer and to die. When our selfish animal nature is sufficiently effaced and our inner divinity gradually aroused, then we realise God—the Divine Love or Harmony and then we can adjust our life to the law of divine harmony, then our suffering ceases, our selfish personality is annihilated, fleshy lives and death are overcome and our consciousness becomes one with God. The great Lord Buddha by his life and example has shown this.

This law is absolutely impersonal and its highest mainfest expression is selfless service and sacrifice. When our purified heart has realised this law, we are then called upon to sacrifice and serve selflessly for the benefit of mankind. He, who has annihilated his self and selfish cravings, arms himself with divine humility and infinite patience and pours down his unselfish love for the good of all, succeeds in arousing his higher spiritual nature, realising this great law of divine harmony and is able to connect himself with and thus to become one with the Central Heart. He empties or surrenders his selfhood at the feet of God and fills himself with selfless all-embracing love and goodness to benefit all.

By being perfectly indifferent to our selfhood,

CC0. In Public Domain. Sri Sri Anandamayee Ashram Collection, Varanasi

Digitization by eGangotri and Sarayu Trust. Funding by MoE-IKS



selfish cravings and attachment for the objects of this *maya*-reylm, and by incessant prayers and selfless service with humility, patience and love for the good and uplift of all, we can gradually realise this selfless divine love or '*viswa-prema*'.

Great teachers are sent to this world to teach this law of selfless all-embracing love, service and self-less devotion, for the object of the uplift of mankind. These great spiritual teachers, such as Buddha, Christ, Nanak, Chaitanya and others came to this world to show us the way, being content to dwell amongst the poor people with humility and patience and to be regarded as the friend and servants of mankind. They by living selfless lives, by their patience, devotion, selfless love, service and sacrifice, serve as examples to selfish mankind. Compare their lives and you will find the same self-sacrifice, the same pridelessness and patience, the same denial of personal luxuries, comforts and rewards, the same purity and all-embracing love and peace. They come to teach the same divine lesson—the lesson of absolute unselfishness, all-embracing love and service for the benefit of mankind and also deep and selfless devotion to God. Buddha preached specially to conquer and efface our selfhood or egoism with its selfish cravings and desires, to fill ourselves with selfless love for all and to give ourselves up for the benefit of mankind and thus to realise God, the Divine Love and Compassion. Unless we have annihilated our self-love with all kinds of selfishness

CC0: In Public Domain. Sri Sri Anandamayee Ashram Collection, Varanasi

Digitization by eGangotri and Sarayu Trust. Funding by MoE-IKS



and selfish cravings, we will not be able to realise this all-embracing selfless love and Lord Buddha has shown the way to it.

What the saints, sages and saviours have accomplished, we likewise may accomplish if we will lead the life they led, tread the way they trod, that is, the life of unselfishness, the path of self-sacrifice and self-denying service. The truth or the law is very simple. It says—Give up self or give up all your energies and resources to God for the service and benefit of mankind. Christ said, "Empty thyself and I will fill thee" (with all-embracing love and spirit of God to benefit all.) When our heart and mind are emptied of self and self-love, when we have completely renounced our egoism and selfish nature with its selfish desires, then and then only the selfless divine love and with it our inner divine nature are aroused and realised. What is wanted is, to attain full control of the mind, that is to practise self-conquest by giving up our selfishness and all our self-cravings or various lower desires, and to practise with infinite patience, selfless love and service for the benefit of mankind; or to surrender ourselves unconditionally to God with deep devotion to serve Him for the work of uplifting humanity.

To reach this selfless all-embracing love, to understand, experience and realise it, one must work with great patience, persistently and constantly fight against his own egoism, selfishness, selfish desires,

CC0. In Public Domain. Sri Sri Anandamayee Ashram Collection, Varanasi

Digitization by eGangotri and Sarayu Trust. Funding by MoE-IKS



cravings, passions and self-love, to conquer his lower self and to purify his heart and mind. He must also ever renew his patience and keep strong his faith, for he will have much to remove, much to accomplish to reach it. He will have to strive much with infinite patience to attain it, for he will be tried to the uttermost. This is absolutely necessary, for how else could one acquire sublime patience, without which no one can achieve selfless divine love and divine wisdom. Often as he proceeds, all his work will seem futile and his efforts appear to be thrown away. Now and then a hasty word or action will mar his progress, when he imagines his work is almost complete. But he, who resolutely sets himself to arouse the higher spiritual nature and to gain and realise the divine selfless love, *bhakti* and purity, recognises no such thing as defeat. All failures are apparent and not real. Every slip, every fall, every return to selfishness is a lesson learnt, a grain of golden wisdom acquired, an experience gained for helping him to strive for his lofty aim. He will then regard his failings, weaknesses, sorrows and sufferings as so many voices telling him plainly where he is weak and faulty, where he is below the truth and divinity, and where he is wanting in harmony with the laws of God and where he has failed to comprehend His laws. And he will then begin ceaselessly to watch himself, to guard himself against his ignorance, weakness, falsehood, selfishness, selfish cravings, evil thoughts, passions and

CC0. In Public Domain. Sri Sri Anandamayee Ashram Collection, Varanasi

Digitization by eGangotri and Sarayu Trust. Funding by MoE-IKS



self-love, and to remedy them by determined efforts. Unless one has acquired infinite patience and fully conquered, effaced or renounced egoism, pride, selfishness and selfish cravings and his selfish attachment to objects of *Maya*, and devotes himself whole-heartedly and selflessly for the benefit of all, his inner divinity will not be aroused and he will not realise this selfless, divine, all-embracing love.

As he proceeds day by day correcting his vices, selfishnesses, errors and falsehoods, detaching himself more and more from his inward egoism and from his selfish attachment for the objects of *Maya*, controlling, conquering and finally renouncing his selfish lower nature with its cravings, passions, pride, hatred, anger and self-love, the divine nature latent in him will be gradually aroused with its all-embracing love and compassion. By ceaseless effort for conquering his selfish nature and by incessant practice of gentleness, selfless love and service to all, with sublime patience and pridelessness, he may gradually acquire and realise this divine all-embracing love. Who-ever fights ceaselessly to conquer and efface his selfishness, self-cravings, passions and self-love and supplants them with all-embracing love, compassion and selfless service is a Saint and he alone can realise the *Brahman*, the divine selfless Love and Compassion. To lose oneself or to forget oneself in the love and service of others is to grow in spirituality and to progress towards divinity and this is a

CC0. In Public Domain. Sri Sri Anandamayee Ashram Collection, Varanasi

Digitization by eGangotri and Sarayu Trust. Funding by MoE-IKS



method of conquering and effacing our selfhood or egoism.

Human love clings to one particular object to the exclusion of all else or sometimes to his own self-seeking gratification in selfish pleasure. It is often centred in self. It is narrow and being mixed with selfishness and self-gratification, leads to sorrow. Being selfish, it may create hatred. But the selfless divine love differs from human love in one particular. It is free from all partiality and all taint of self. It admits of no hatred. It is all-embracing and sheds its fragrance to all alike. Selfless divine love being absolutely free from all selfishness, brings no pangs, sufferings, weakness or hatred, but is a source of strength and peace. Buddha preached and practised this selfless all-embracing love and compassion. He by his life, example and advice has shown the way of realising this selfless divine love. Nevertheless, human loves are also necessary as steps towards divine love, and no one can realise divine love until one has experienced deep, intense, selfless human love in some form, which gradually makes us selfless.

But how may we attain this sublime selfless love ? The Lord said "Empty thyself and I will fill thee." Empty your self-hood, egoism, I-am-ness or *ahamkara* at the feet of Him with your selfishness and selfish cravings and He will fill thee with all-embracing love and God-force or the spirit of God to serve and benefit humanity. But how to empty ourselves, or

CC0. In Public Domain. Sri Sri Anandamayee Ashram Collection, Varanasi

Digitization by eGangotri and Sarayu Trust. Funding by MoE-IKS



efface our self-hood that is egoism ? It is very difficult to empty ourselves or to efface our egoism or selfhood ; unless we surrender ourselves completely for a higher cause, it will not be effaced and we will not get *nirvana*. It is for this reason that the Hindus and *Bouddhas* take to *sannyasa*, which means unconditional surrender of ourselves to God for a higher cause. This selfless divine love, divine wisdom and peace can only be acquired and realised by one who gives himself up completely to God for his work of benefiting humanity. Unless our selfhood and selfish cravings are completely renounced and given up, we will not realise it. Madam Blavadsky said, "Thou hast to merge the two into the one and sacrifice thy personal self to the Self-Impersonal" or God. That is, we shall have to sacrifice or surrender ourselves with all our selfish cravings completely to Self-Impersonal or God, for His work of uplifting and benefitting humanity and to merge our mind and *Atman* in one all-pervading "*Paramatman*" in deep prayer or *dhyana* and then gradually our egoism will be renounced and we shall realise God, the Divine Love, Wisdom and Central Power in our *samadhi* state.

Self-love is opposed to divine universal love, so divine love can only be fully realised and known, when self-love and all kinds of selfishness and hatred are dead within us. By complete renouncement of

CC0. In Public Domain. Sri Sri Anandamayee Ashram Collection, Varanasi

Digitization by eGangotri and Sarayu Trust. Funding by MoE-IKS



our egoism, *ahamkara*, with all its selfishness, selfish desires and passions, hatred and condemnation of others and by giving up our separate personal self to God, devoting ourselves constantly and whole-heartedly in disinterested service for the benefit of others, we will be able to know and realise this divine selfless love, which lifts our soul to the joyful realisation of supreme *goodness.* It may appear difficult for an ordinary man, but nothing is denied to determined will and well-directed efforts.

The path of selflessness, purity, selfless love and service and devotion towards God is the path of progress towards Divinity. Human progress is a continual struggle between the real and the ideal. The real nature of man is selfish and brutish. He should continually struggle and conquer this selfish animal nature and make it ideal by making it unselfish, noble and holy, if he wants to arouse his inner higher spiritual nature and realise God. The highest function of our education should be to train us to control and conquer our selfish animal nature, purify and ennoble our mind and heart, our motives and emotions. Education should aim at the bringing out and cultivation of our higher virtues and powers and training us to control and conquer our mind with its selfish animal nature. All religions also enjoin this and enforce *sadhana* for this object. *Sadhana* is continual effort and the focussing of our energies, thoughts and mind for conquering our lower

CC0. In Public Domain. Sri Sri Anandamayee Ashram Collection, Varanasi

Digitization by eGangotri and Sarayu Trust. Funding by MoE-IKS



nature with its egoism and selfish desires and arousing our higher spiritual nature latent in us. Mahatma Vivekananda said "Education is the manifestation of perfection already (latent) in man", and "Religion is the manifestation of the Divinity already (latent) in man". Our aim should be to subdue and conquer our selfish animal nature and to unfold our divine nature latent in us. If we can fully subdue and renounce our animal nature, then and then only will our inner divinity be aroused.

Unselfish love is the main source of happiness, harmony, peace and bliss. So hatred is the cause of misery, unrest, discord and quarrel. Our (1) egoism or *ahamkara*, (2) selfishness and (3) lower selfish desires, if resisted, turn to anger or hatred. So these three—egoism, selfishness and lower selfish desires are the cause of hatred, misery, sorrow, discord and quarrel of this world. These three (1) egoism or *ahamkara* (2) selfishness (3) selfish desires or cravings including hatred should be controlled, conquered and effaced and then the divinity latent in us will gradually manifest itself. Education and religion should principally aim at training us to control and conquer our mind with its *ahamkara*, selfishness, selfish cravings and hatred, and purifying and ennobling our heart for the manifestation of the divinity latent in man. Where selfishness, hatred, selfish passions, dislike and condemnation of others are, selfless love cannot reside. It resides only in the

CC0. In Public Domain. Sri Sri Anandamayee Ashram Collection, Varanasi

Digitization by eGangotri and Sarayu Trust. Funding by MoE-IKS



heart of that man who has ceased from self-love, selfishness, hatred and condemnation of others. He alone can realise this and can get peace and bliss.

But the selfish world does not understand this divine selfless love, which is the source of great peace and bliss. It is only perceived and realised by a few selfless men, who acquire it by infinite patience, constant efforts in self-control and self-sacrifice, gaining victory after victory over his selfish nature and by the practice of selfless, disinterested love and service to all.

Men of the world are too much engrossed in the pursuit of their own selfish pleasures and mean interests, mistaking them to be the source of real happiness. But selfishness and following the path of lower desires often bring misery, sorrow, trouble disease and dissatisfaction in their train. Men are chained to their selfishness and self-cravings and live in the self-forged prison of selfish desires, which rule them. They consider the gratification of selfish desire to be sweet and desirable and fear to give up their selfish cravings and selfish interests. The pursuit of selfishness, selfish pleasures and desires increases their selfishness, brings unrest, discontentment, misery and trouble in the end. They make us more selfish, bind us to the *karma* and bring us back to the sufferings of this earth. They do not bring peace and abiding happiness. When the indwelling spirit of man realises the worthlessness

CC0. In Public Domain. Sri Sri Anandamayee Ashram Collection, Varanasi

Digitization by eGangotri and Sarayu Trust. Funding by MoE-IKS



of these selfish pleasures and their fatal consequences, he hankers after higher things ; then he determines to get rid of his selfish life and bondage of selfish desires and make systematic efforts to get *mukti*, by fighting and over-coming his selfishness and various self-cravings and by constant practice of selfless love, service and *dhyana* or prayer. Thus fighting he gradually in the end realises God, the Divine Love, Wisdom, Power and Peace. Unless our lower animal nature with its egoism, *ahamkara*, hatred and various selfish desires is fully conquered and effaced, the inner divinity latent in us with its all-embracing love will not be aroused. So it is absolutely necessary that we should conquer and efface our animal nature with its egoism and various selfish desires and then the inner divinity in us will be aroused and we will be able to realise God, the Truth, Divine Wisdom and selfless Divine Love and Compassion.

* * *

CC0. In Public Domain. Sri Sri Anandamayee Ashram Collection, Varanasi

Digitization by eGangotri and Sarayu Trust. Funding by MoE-IKS

# II

## ENTERING THE INFINITE

Personality, separateness, self and selfishness are one and the same thing and are impediments to our progress towards divinity. By the unconditional surrender of our personality or selfhood to God and by filling ourselves with all-embracing selfless love, our separateness and selfishness cease, and then by merging ourselves in *Paramatman* in deep *dhyana*, we can gradually enter the Divine Infinite and realise God, the Divine Wisdom, Divine Love, Peace and Bliss in the *samadhi* state.

Such surrender of our personality or self is regarded as a great calamity and foolishness by the worldly wise. Man clings to self and self-cravings and is but their servant and intrument. To gratify his selfish cravings and desires is but the principal aim of his life. These selfish pleasures are perishable, of little duration, make us narrow and selfish and are impediments to our spiritual progress. All kinds of selfishness and selfish desires bind and bring us back to the sufferings of this earth. With the accumulation of our worldly comforts and luxuries, man is sinking deeper and deeper into

CC0. In Public Domain. Sri Sri Anandamayee Ashram Collection, Varanasi

Digitization by eGangotri and Sarayu Trust. Funding by MoE-IKS



selfish material life and the divinity within him is made more and more obscure by progressive accumulation of selfishness. His selfishness and cravings become the cause of his sorrow, suffering, weakness, unrest and anxiety in the end. His mind is not satisfied by the gratification of his selfish desires and he hankers after something higher. His soul is closed with selfishness and his spiritual vision remains obscured. Then the man, who is hankering after higher things and peace, tries to find out a way to escape from all these troubles, sorrow and unrest. He gradually finds that the lower pleasures are more or less selfish, transient, trivial and unsatisfying and bring sorrow and trouble in following them. Gradually the truth dawns and he realises that our selfhood with its self-love and selfish desires (or *trishna*) and ignorance are the seats and root-causes of all our weakness, sorrow, trouble, unrest and suffering. This is the realisation of Buddha's second great truth. Gradually he realises that by conquering our ignorance and by controlling and conquering our selfhood with all its selfishness and selfish cravings and desires we can escape from their effects, that is, free ourselve from our unrest, troubles, sorrows and sufferings of the world, widen and purify our hearts and thus we can get real peace and bliss. This is the realisation of Buddha's third great truth. By earnest self-examination he realises that evil is a passing and necessary

CC0. In Public Domain. Sri Sri Anandamayee Ashram Collection, Varanasi

Digitization by eGangotri and Sarayu Trust. Funding by MoE-IKS



phase, a self-created shadow, and that all our sorrows, sufferings and troubles have come to us by a process of perfect law, because we deserved and required it. They have come upon us according to the law of *karma* as the effects of causes, of seeds sown by us or by our selfhood and selfishness in our ignorance and these evils and troubles are there to give us a lesson to those, who are willing to learn by it. It is there to educate, train and strengthen us, for helping us to strive for our lofty objects.

But how to conquer our selfhood with its selfish cravings and attachment to the objects of the *maya*-realm? By constant practice of indifference and inattention to our selfhood, selfish desires, attachment to the objects of desires and to the dualities of life such as pleasure or pain, gain or loss, success or failure and constantly engaging our mind to higher objects, the outward world of *Maya* slackens its hold on us. It is the desire-producing company and environment forces that create desire; so we should avoid them absolutely. Thus by determined effort of self-conquest and constant practice of perfect indifference about our self and selfish desires and attachment for the objects of desires and by the practice of purity of thought, selfless love and service we can gradually conquer and over-come our selfishness and selfish cravings, ennoble and purify our mind and heart and realise divine selfless love and peace. Then by the practice of concentrated *dhyana* or

CC0. In Public Domain. Sri Sri Anandamayee Ashram Collection, Varanasi

Digitization by eGangotri and Sarayu Trust. Funding by MoE-IKS



prayer with deep devotion we can gradually merge in *Paramatman*, enter the Infinite and realise God in our *samadhi* state. Only "the pure in heart can see God" (-Christ). Unless we have conquered and overcome our selfishness and all our self-cravings or lower desires and by our constant practice of selfless love, service and purity of thought, we have purified our mind and heart thoroughly, we cannot expect to reach the *samadhi* state in *dhyana* and we cannot enter the Infinite and realise God. Without renunciation of our selfishness and selfish desires, we will not get purity. To attain purity, reach the *samadhi* state or enter the Infinite is a very difficult thing. Unless our egoism and selfishness are eradicated, we will not get proper purity. For this object, every religion enjoins *sadhana* to reach that state. *Sadhana* is a systematic effort and training for withdrawing our mind from the objects of the senses and focussing our energy, mind and attention to higher things and thus gradually to reach the higher state of purity and *samadhi* for realising God.

Entering the Infinite is no longer believed to be a mere theory or sentiment. It is a great experience, which can be acquired by determined and assiduous practice of inward purification. When (1) our physical body is no longer believed to be even remotely the real man (2) when all our appetites, selfish desires, cravings, *ahamkara*, anger and hatred



CC0. In Public Domain. Sri Sri Anandamayee Ashram Collection, Varanasi

Digitization by eGangotri and Sarayu Trust. Funding by MoE-IKS



are thoroughly controlled and renounced (that is, when our desire-body with all its selfish desires is fully conquered and overcome); (3) when our thoughts, ideas and emotions are controlled, ennobled, purified, calmed and all taints of self effaced from our mind, (that is when our mental body is controlled, made selfless, purified, calmed and made one-pointed); (4) and when the oscillation of our intellect ceases and perfect pose is secured (that is, when our intellectual or causal body is fully controlled, calmed and made one-pointed), then and not till then can we hope to enter that high state. Then when merged in *dhyana*, we can reach the *samadhi* state and our consciousness becomes one with the Infinite in deep concentrated self-experience. For this, we must give up our selfishness and selfish desires and constantly strive to purify, concentrate and calm our mind.

"অণোরণীয়ান্মহতো মহীয়ানাত্মাস্যজন্তোর্নিহিতো গুহায়াম্।
তমক্রতুঃ পশ্যতি বীতশোকো ধাতুপ্রসাদান্মহিমানমাত্মনঃ ॥"

কঠোপনিষৎ ॥১॥২॥২০

*Atma*, (or universal spirit) is much minuter than the minutest thing of the universe and is also far greater than the greatest thing of the universe—the secret of whose realisation is within every being. (The Kingdom of Heaven is within you—Christ). It can only be realised by those, who have conquered and overcome their selfishness

CC0. In Public Domain. Sri Sri Anandamayee Ashram Collection, Varanasi

Digitization by eGangotri and Sarayu Trust. Funding by MoE-IKS



and selfish desires or cravings and who neither craves for anything, nor regrets for anything. It can only be realised by men, when all their outer and inner nature are thoroughly stilled and calmed. When our selfhood with all our selfish desires, cravings and hatred are conquered and overcome, when the mind is not disturbed by any kind of desires, passions, fear or self-will, when we have practised infinite patience and calmness under all circumstances and conditions, become perfectly indifferent about ourselves and mastered concentrated *dhyana*, then only it is possible to thoroughly still and calm our inner as well as outer nature and to reach the *samadhi* state or to enter the Infinite and realise God. This state can be reached by dispassion, (*vairagya*) and constant effort and practice.

Buddha advises us to uproot or efface our egoism (selfhood) and *trishna* (all selfish desires and cravings including hatred), fill ourselves with all-embracing love, give ourselves up completely for the benefit of all mankind and also the animal kingdom and search for Truth, the eternal underlying Truth of this universe, or God. To attain the high state of *nirvana* or spiritual serenity and purity, it is absolutely necessary to conquer and uproot or efface our selfish animal nature with its selfhood and *trishna* or all kinds of selfish cravings and desires and to give ourselves up completely for a higher cause. And for searching God—the underlying Truth, we should

CC0. In Public Domain. Sri Sri Anandamayee Ashram Collection, Varanasi

Digitization by eGangotri and Sarayu Trust. Funding by MoE-IKS



merge ourselves in *dhyana* to reach the *samadhi* state. Unless we have renounced or effaced our animal nature with its selfish cravings and desires we will not get proper purity and *samadhi* and will not be able to realise Him.

To reach the high state of absolute selflessness, purity and *samadhi*, Buddha advises gradually as the *sadhaka* progresses to practise the seven *Paramitas* or seven transcendental virtues: (1) *Dana Paramita*—selfless love, service, sacrifice and charity; (2) *Shila Paramita*—give up your selfish desires and falsehood and follow the path of self-control and truth; (3) *Kshanti Paramita* —Be tolerent, forgiving and patient to all; practise cheerful endurance and infinite patience and calmness under all circumstances. (4) *Vairagya Paramita*—Practise perfect indifference to pleasure or pain, to your selfhood and selfish cravings and to all objects and gifts of the *maya*-realm for the purpose of fully conquering and overcoming our lower animal nature and acquiring purity. Practise celibacy, *brahmacharya* and full conquest of all your selfish desires and tendencies to acquire purity. (4) *Virya Paramita* fearlessly giving ourselves up for the higher cause of benefitting mankind, acquiring proper purity and searching God, the Truth, accompanied by perfect indifference to our selfhood and all selfish cravings and to all objects and gifts of the world, under all circumstances and conditions. (6) *Dhyána Paramita*—

CC0. In Public Domain. Sri Sri Anandamayee Ashram Collection, Varanasi

Digitization by eGangotri and Sarayu Trust. Funding by MoE-IKS



is concentrated and continual *dhyana* or deep prayer and meditation, fully calming and stilling our nature by merging ourselves in *Paramatman*. This *dhyana* leads to *samadhi*. (7) *Prajna Paramita*—Realisation of God, the Truth, Love, Wisdom and Power in a *samadhi* state. This realisation makes a man a Bodhisattva or a Divine Man with certain powers. A Bodhisattva consecrates his life entirely and whole-heartedly for the good and uplift of humanity and even the animal kingdom. The seven *Paramitas* are to be practised in these seven stages of the path of our progress. The practices of these *Paramitas* help to purify our mind thoroughly to reach the proper *samadhi* state for realising God.

Following selfishness in any form is dissipation, weakness and development of the impediments of our spiritual progress. Practising unselfishness, self-control, self-sacrifice, concentration, patience under all circumstances and full conquest of our selfhood with its selfish desires is to remove all impediments of our real spiritual progress and to grow in spiritual power. But unless we surrender ourselves completely to God for His work of the benefit of mankind, we cannot uproot our egoism or selfhood thoroughly and cannot attain the high state of *nirvana*.

By clinging to selfish cravings and to the perishable things of this world, we are shut out from the

CC0. In Public Domain. Sri Sri Anandamayee Ashram Collection, Varanasi

Digitization by eGangotri and Sarayu Trust. Funding by MoE-IKS



knowledge of the eternal, underlying Truth*. No external objects really belong to us. They really belong to God and are given to us for a purpose. The attachment for them and the desire for their possession are the real causes of all our sorrows and sufferings and impediments to our spiritual progress. So we should be perfectly indifferent to these objects of desires and give up our attachments and selfish desires for them. We should renounce all kinds of selfiishness and selfish desires and attachment for these objects and gifts of *Maya* and their internal images, purify and calm our mind thoroughly and try to remain merged and absorbed in *dhyana* on *Paramatma* and in time we shall be able to acquire purity and realise Him in our *samadhi* state and enter the Infinite.

---

*প্রেয়ঃ ও শ্রেয়ঃ-র মধ্যে যে প্রেয়ঃ (selfish pursuits) পরিত্যাগ করিয়া শ্রেয়ঃকে গ্রহণ করে, তার মঙ্গল হয়। আর যে অনিত্য প্রেয়-বস্তুকে আশ্রয় করে বা অবলম্বন-স্বরূপ গ্রহণ করে, সে পরমার্থ হইতে বিচ্যুত হয়। অনিত্য বস্তুর সেবা ও সঙ্গ দ্বারা নিত্যবস্তুলাভ হয় না।

কঠোপনিষৎ ১।২।১

CC0. In Public Domain. Sri Sri Anandamayee Ashram Collection, Varanasi

Digitization by eGangotri and Sarayu Trust. Funding by MoE-IKS

# III

## TWO MASTERS—SELF AND TRUTH

*"God is Truth"—Christ*

"সত্যং জ্ঞানমনন্তং ব্রহ্ম"

In every human soul, two masters are ever contending for supremacy ; the master self, also called our lower self and the master Truth—the underlying Truth or Reality of this universe or God the Truth or *Paramatman*. The master self wants to have everything in his own way. He wants to gratify his selfish cravings, greed, lust, passion, hatred, anger etc, and is always dissatisfied, sorrowful and even rebellious if hindered in any way. While the spark of God within us is always tugging us up towards Him. In every soul, the battle is raised between our lower self and higher self.*

---

*প্রত্যেক মনুষ্যের অন্তরেই তার উচ্চভাব ও উচ্চ বৃত্তিগুলির সহিত নিম্ন-ভাব ও নিম্ন-বৃত্তিগুলির সংগ্রাম হয় ; তার সাত্ত্বিক বৃত্তিগুলির সহিত রাজসিক ও তামসিক বৃত্তিগুলির বিরোধ ও সংঘর্ষ হয়। ইহারই নাম দেবাসুরের সংগ্রাম। সাত্ত্বিক বৃত্তিসমূহের নাম দৈবী সম্পদ্, এবং রাজসিক ও তামসিক বৃত্তিসমূহের নাম আসুরিক বা রাক্ষসী সম্পদ্। দৈবী সম্পদের সাহায্যে আসুরিক ভাব বা অসুরকে (lower selfকে) দৃঢ়তার সহিত সিংহবিক্রমে (অসঙ্গ অস্ত্র দ্বারা) নিধন করিতে হয়।

CC0. In Public Domain. Sri Sri Anandamayee Ashram Collection, Varanasi

Digitization by eGangotri and Sarayu Trust. Funding by MoE-IKS



In this fight when our lower self and its selfishness and selfish desires are all killed and effaced by the determind efforts of our higher self, then God is realised.

যদা সর্ব্বে প্রমুচ্যন্তে কামা যেঽস্য হৃদিশ্রিতাঃ।
অথ মর্ত্ত্যোঽমৃতো ভবত্যত্র ব্রহ্ম সমশ্নুতে ॥

কঠোপনিষৎ ॥৬॥১৪

When all the desires, that reside in the heart and mind of a mortal man, are fully extinguished, then he becomes immortal and realises God even in this world.

We have five bodies ; (1) Physical body (2) Astral or desire-body (3) Mental body or Mind (4) Causal body (5) *Anandamaya Kosha* or Bliss-body.

Our desire-body is the seat of our lower desires. Our mental body or mind is the seat of separate personality or selfhood with its selfishness. Our causal body is the seat of our intellect, reason, discrimination and conscience. Our spiritual body or

---

এই অসুরনিধন হইলেই ব্রহ্মশক্তি হৃদয়ে আবির্ভূতা হন, অর্থাৎ তখন তাহার ব্রহ্মলাভ বা ব্রহ্মজ্ঞান হয়। ইহাই ভগবতীপূজার গূঢ় অর্থ, যদি ব্রহ্মশক্তি লাভ করিতে ইচ্ছা হয়, তবে অসুর নিধন করিতে হইবে। মানব মন মদমত্ত মাতঙ্গের মত। এই মনকরী যে সিংহবিক্রমে দমন করিতে পারে, তার উপর ব্রহ্মশক্তি আবির্ভূতা হন, ইহাই জগদ্ধাত্রী-পূজার গূঢ়ার্থ। আমাদের আসুরিক বৃত্তির সহিত মনকে সম্পূর্ণ আয়ত্ত ও দমন করিতে হয়, তবে ব্রহ্মলাভ হইবে।

CC0. In Public Domain. Sri Sri Anandamayee Ashram Collection, Varanasi

Digitization by eGangotri and Sarayu Trust. Funding by MoE-IKS



*anandamaya kosha* is the seat of our selfless love of all forms, compassion, *bhakti*, *shakti* and other virtues and powers. This higher spiritual body ordinarily remains in a sort of sleeping condition. When our lower nature or desire-body with its lower desires is killed or destroyed, when the idea of our separate personality with its selfishness ceases and the mind becomes selfless and purified, then the higher spiritual body (*Annandamaya-kosha*) is aroused and then in the *samadhi* state, God is realised with the help of our spiritual and causal body.

Unless the desire-body with its lower selfish desires is uprooted and the mind is purified of selfishness, our spiritual body or higher nature will not be sufficiently aroused for connecting ourselves with God, Who is always within us.

Destroy and uproot your lower nature with its selfishness and all selfish desires or cravings including hatred, anger and *ahamkara*; surrender your selfhood to God for His work of benefitting and uplifting humanity and thus the mind will be made unselfish and pure; still your nature and merge yourself in *dhyana* of *Paramatman* with deep devotion and gradually you will reach the *samadhi* state, enter the Infinite and you will be able to realise God—the underlying Truth.

Where self is, Truth is not and where Truth is, self is not. If we can efface our selfhood, we can acquire purity and realise the underlying Truth in

CC0. In Public Domain. Sri Sri Anandamayee Ashram Collection, Varanasi

Digitization by eGangotri and Sarayu Trust. Funding by MoE-IKS



time. Swami Turiyananda said "By rooting out our egoism (or selfhood with all its self-cravings) we can realise *Atman*, the Truth." Christ declared. "No man can serve two masters ; you can not serve God and mammon at the same time." By serving mammon or self (or selfish greed) you increase your selfishness and you go away from your God ; and by giving up your selfhood with its selfishness and lower desires to God for a higher cause, you acquire purity and realise God, the Truth." Love not and serve not self ; but love God and serve God, give yourself up to Him unconditionally for the benefit of mankind, merge your mind in *dhyana* and fix it in *Atman* and He in His infinite mercy will show you the way to acquire purity and realise Truth or God, the Truth. Self is obscurity and Truth is Light. Self is the denial of Truth and Truth is the denial of self. Selfhood is the covering or cloud, which is hiding and obscuring the inner Light of God, the Truth. Root out your selfhood or egoism with its selfish desires and you will be able to acquire purity and realise the inner Truth. If you cling to selfhood and selfish cravings and the perishable things of this world, your selfishness increases and the eternal inner Truth will ever remain hidden and overshadowed ! Your path will be obscured by your ignorance, selfhood and selfish desires and they will create impediment, sorrow, pain and disappointment in your way. So, Buddha advises to uproot your

CC0. In Public Domain. Sri Sri Anandamayee Ashram Collection, Varanasi

Digitization by eGangotri and Sarayu Trust. Funding by MoE-IKS



egoism and *trishna* or selfish cravings, fill your heart with all-embracing kindness for all and give yourself up for the benefit of humanity and the animal kingdom and search and search for Truth, God, or *Atman*, the underlying Truth and you will be able to acquire purity, realise the Truth or God, the Truth in time.

But it is difficult to conquer and overcome our selfhood and self-cravings, unless we make determined and systematic effort for it. This systematic effort is *sadhana*. By determined strong will and well-directed effort or *sadhana*, we can renounce our selfhood with its selfish cravings, acquire purity and realise Truth or God, the Truth.

According to Lord Buddha the notion of our separate personality or selfhood and the efforts to gratify our various cravings of that selfhood are the root-cause of all our sorrows and troubles. This idea of a separate selfhood makes us selfish ; from this spring all our selfish cravings and desires. But this idea of a separate personality is a delusion, a wrong notion. This separate personality is a perishable and passing phase in us. Buddha has repeatedly said that the notion of our separate personality is a delusion. It is a passing phase in us and when the Truth will be revealed to us after sufficient spiritual progress, we shall find that we have really no separate personality. Our independent separate existence is for a certain period only. If we can renounce and efface our egoism or self-hood with its selfish

CC0. In Public Domain. Sri Sri Anandamayee Ashram Collection, Varanasi

Digitization by eGangotri and Sarayu Trust. Funding by MoE-IKS



cravings, the divinity within us is aroused, realised and revealed. We will then perceive that we are particles of the universal *atman*, who is moving and guiding us all onward to a great goal. All life is a continual progress to the great goal or perfection.

Two forces are working in this world—Self and Truth. Self is each different personality in each different being of this world. Self is always busy with his selfish desires and selfish interests. He is always trying to satisfy his individual selfish cravings, desires and aims ; and Truth or the all-pervading *Paramatmam*—the underlying Truth of the universe is slowly and gradually guiding us to our goal or perfection. But as long as our individual selfhood or ogoism will last, we will but try to satisfy our individual selfish cravings and desires. By feeding selfish desires and I-am-ness, we feed the self or feed our lower animal nature and thus it is maintained. But the pursuit of selfish desires leads to misery and sorrow in the end and binds us with the bondage of desire and brings us back to the sufferings of the Earth. When the indwelling spirit in man becomes disgusted and dissatisfied by following these selfish trivial pleasures and pursuits and hanker for something higher, then he strives to conquer his lower self with its selfishness and selfish desires. As he gradually overcomes and renounces his selfhood with his lower selfish desires, the inner divinity within him

CC0. In Public Domain. Sri Sri Anandamayee Ashram Collection, Varanasi

Digitization by eGangotri and Sarayu Trust. Funding by MoE-IKS



is aroused and the Truth or God is gradually realised and revealed.

Whatever happens against our selfhood and selfish desires will create annoyance, anger, hatred, which leads to discord sorrow, pain, trouble, unrest and disappointment. Our selfhood is the source of our selfish desires, as well as of hatred or anger, which leads to sorrow and trouble. Gradually we shall be able to realise that our selfhood with all its self-cravings and ignorance are the seat and root-cause of all our troubles, sorrows and weaknesses. Our selfhood is also the cause of our ignorance and obscure spiritual vision. If we can renounce or efface our egoism or lower selfhood with its *trishna* or selfish desires and hatred, all the causes of our weakness, sorrow and trouble will disappear and we shall get peace and also purity.

If we can conquer and efface our selfhood with all its selfish cravings including hatred and anger, then the cause being removed, we can escape from its effects ; that is, we can escape from sorrow, trouble, unrest, disappointment and weakness and get peace and purity. But unless we have sublime patience and strong will, we will not be able to overcome and conquer our selfishness, selfish desires, anger, hatred and enmity and we will not be fit to acquire Divine Love and Divine Wisdom. By passing through trials, troubles, and tribulations our hidden virtues and powers are aroused and we acquire patience, fortitude

CC0. In Public Domain. Sri Sri Anandamayee Ashram Collection, Varanasi

Digitization by eGangotri and Sarayu Trust. Funding by MoE-IKS



and strength of mind. By patient, determined and well-directed effort, by dispassion and constant practice of *Sadhana* and *Satsanga* we can succeed in overcoming and renouncing our egoism with its selfishness, self-cravings, selfish desires and hatred and acquiring peace and purity.

As God is perfect, so also His laws are just and perfect. Nothing can be imperfect in Him and His just Laws. All forces are working here for the evolution and uplift of all beings. Whatever is settled by His just laws for us, is meant for our uplift and ultimate *Good*. So whatever happens we must not fret or fear, but take them with patience, calmness and cheerful endurance and try to learn the lesson, which is intended for us, by these trials, troubles and tribulations and patiently work on to our goal or God, fighting against our ogoism with its selfishness, selfish desires, hatred, falsehood, fear and weakness. And if we thus work on with patience and calmness and fight hard to conquer our selfish animal nature with its selfish desires and various weaknesses, then God in His infinite mercy will show us the way to realise Him. Thus by striving hard with strong will, great patience and determind well-directed effort and application, we will be able in time to renounce our selfishness and selfish desires, acquire purity and realise God or *Paramatman*—the underlying Truth of the universe.

CC0. In Public Domain. Sri Sri Anandamayee Ashram Collection, Varanasi

Digitization by eGangotri and Sarayu Trust. Funding by MoE-IKS

## SUMMARY OF BUDDHISM

Lord Buddha solved the problem of human life by his divine wisdom and penetrating intelligence. All the sorrows, miseries and discontents of human life, Buddha traces to man's insatiable selfishness and selfish desires or cravings, or thirst for self-gratification. Sufferings he traces, are due to the cravings of his individuality and to the torments of his greedy desires. These cravings or desires, he calls *trishna*, take three principal forms and all these forms of desires are selfish and evil. The first is the desire to gratify his senses—his lust. The second is the desire for worldly possessions and worldly prosperity—his greed. The third is the desire to live continually for ever to gratify these lower desires. He says that all these self-cravings or desires being selfish are evil and must be renounced. He says that our selfhood or egoism is the fountain or source of all these selfish cravings and desires including hatred. The idea of our separate personal self creates the selfish desire in us of satisfying our separate personal self and makes us selfish. He advises that this selfhood also should be renounced or effaced ; for unless this is renounced, all cravings cannot be thoroughly effaced.

Buddha holds that this idea of our separate personality is a delusion and a wrong belief. It is a

CC0. In Public Domain. Sri Sri Anandamayee Ashram Collection, Varanasi

Digitization by eGangotri and Sarayu Trust. Funding by MoE-IKS



passing and perishable phase in us. When a man has made sufficient spiritual progress he will find that his separate personality remains for a certain period only and when he has far advanced in spirituality and attained *nirvana* he will be able to realise that he has really no separate personality, he is *Atman* or a particle of God, and the All-pervading Universal Soul or *Paramaman* or "*Alaya*" is moving and guiding us all to a great goal or perfection. As the selfhood with its selfish cravings and desires is overcome and gradually renounced or effaced, the inner divinity latent in us is aroused, realised and revealed. All life is really a progress towards this goal of perfection.

According to Buddha, selfless all-embracing love and compassion are the main source of our happiness, and hatred is the cause of all the sorrow, misery, unrest, discord and quarrel of this world. Our selfhood or egoism with its *ahamkara* selfishness and selfish desires, if resisted, turn into anger, annoyance, hatred and enmity and leads to quarrel, sorrow and misery. So our selfhood and selfish cravings are the source of our hatred also. Therefore our selfhood or egoism with its *ahamkara*, selfishness and selfish desires is the seat and the real root-cause of all the discord, discontent, sorrow, misery, and suffering of this world. This is Buddha's 'second great truth'. According to Lord Buddha by removing the cause we can escape from their effects. That is, if we can

CC0. In Public Domain. Sri Sri Anandamayee Ashram Collection, Varanasi

Digitization by eGangotri and Sarayu Trust. Funding by MoE-IKS



renounce or uproot this self-hood with its *ahamkara*, selfishness and selfish desires (or *trishna*), we can escape from their effects, that is, escape from the miseries of this Earth and can get real peace, happiness and serenity of the soul, and there will be an end of all our sorrows. This is Buddha's third great truth. When our selfhood with its selfish cravings and desires are conquered and renounced, we will get peace and the divinity within us will gradually be manifested.

According to Lord Buddha all selfishness and selfish cravings must be overcome and effaced and a man must no longer live for himself, but engage himself for the welfare and benefit of all. He should renounce or uproot his selfhood or egoism with all its evil and selfish desires or *trishna*, fill himself with all-embracing love and compassion and engage himself in service for the benefit of all, acquire purity and search and search for Truth, the underlying Truth of the universe. There should be no taint of self or personality in his actions or in his thoughts. When all his selfishness and selfish cravings are overcome and effaced and when they no longer rule over his life, when the first personal pronoun has vanished even from all his private thoughts and motives, then he has reached *nirvana*, which means self-effacement, purity and serenity of the soul, and then he can realise the underlying Truth or God and divine wisdom in his *samadhi* state. *Nirvana* does

3

CC0. In Public Domain. Sri Sri Anandamayee Ashram Collection, Varanasi

Digitization by eGangotri and Sarayu Trust. Funding by MoE-IKS



not mean, as many people wrongly believe, the extinction of existence; but it is the extinction or *nirvana* of his egoism or lower personality with his personal selfish aims, desires and cravings of his lower nature. *Nirvana* means the effacement of our self-hood (with its *Ahamkara* and all selfish cravings including hatred and anger).

When a man has acquired *nirvana*, he should then lose himself and forget himself for a greater cause in noble thoughts and actions for the benefit of all. Personality or selfhood with its selfishness and self-cravings should be effaced and he should entirely devote himself to greater aims and greater interest. He should fill himself with all-embracing love and kindness and lose himself in selfless love and service for the benefit of all mankind and the animal kingdom. He should give himself up for the benefit of all and for searching the underlying Truth. His heart should thrill in response to every sigh of all that breathes and lives. He should be full of sympathy and love to all. *Nirvana* means that his personality or egoism with its *ahamkara*, selfishness and selfish desires, cravings (or *trishna*), aims and ambition should be effaced and then he should entirely devote himself for the benefit of all. The personal element in him should be entirely effaced from his mind and thought. His mind should be filled with noble thoughts, higher aspirations, ideas and aims and filled with selfless love and compassion for all.

CC0. In Public Domain. Sri Sri Anandamayee Ashram Collection, Varanasi

Digitization by eGangotri and Sarayu Trust. Funding by MoE-IKS



The Buddhist religion aims at three things :—(1) To acquire peace, purity and *nirvana*, a man should conquer, evercome and efface his self-hood, *ahamkara* or egoism with all his selfishness and selfish cravings or desires—this effacement is called *nirvana*. (2) He should efface his self, fill his mind with noble aims and aspirations, selfless love and compassion (or *maitri* and *karuna*) for all and devote himself whole-heartedly in selfless service for the benefit of all, thus gradually realising in the end the selfless, divine, all-embracing love and harmony or God, the Love and Compassion. (3) And he should always search and search for Truth or God, the underlying Truth and Divine Wisdom. This Truth and Divine Wisdom can only be realised by renouncing our self-hood with its selfish desires, acquiring purity, practising *dhyana* and attaining the *samadhi* state. This is a complete analysis of the problem of human life, leading up to the soul's peace and realisation of Divine Wisdom.

Purity and self-effacement or *nirvana* are one and the same thing. Tc attain self-effacement or *nirvana* is to attain purity. To control, conquer and finally renounce or efface self-hood with all its *ahamkara*, selfishness and selfish cravings is to attain the pure state of *nirvana* and that should be the aim of all, for that leads to the manifestation of our inner divinity. This is the real aim of Buddhism. Without renunciation, we will not attain *nirvana* and our inner divinity will not be aroused. From Buddha's point of view, his

CC0. In Public Domain. Sri Sri Anandamayee Ashram Collection, Varanasi

Digitization by eGangotri and Sarayu Trust. Funding by MoE-IKS



self-abnegation must be comple te. All his *ahamkara*, selfishness, lower desires and cravings, lust, greed, hatred, anger, falsehood, fear and weakness should be fully renounced. All kinds of fear, the dread of death, the greed for an endless continuation of his mean selfish individual life, the will to live and the love for life should also be effaced. This will to live leads to rebirth. There should be no trace of selfish desires of any kind in his mind. *Nirvana* should be attained not to win personal power or advantage but to serve and benefit mankind. The personal element should be entirely effaced from his actions, aims and thoughts and he should live to serve and benefit mankind as well as the animal kingdom selflessly. Buddha lived and preached this noble religion.

All right-thinking men can easily see, that there can be no stable social order, no proper security, no peace or happiness, no sound organisation, no proper leadership or kingship, unless men can be sufficiently unselfish, dutiful and lose themselves for a greater cause, unless they merge their own individualities and narrow interests for the wider interests of the community, country or humanity.

Buddha has repeatedly said that the idea of our separate personality or self-hood is an illusion. It is a passing and perishable phase in us and when the real truth will be revealed to us after our attaining *nirvana*, we shall then find that we have no real

CC0. In Public Domain. Sri Sri Anandamayee Ashram Collection, Varanasi

Digitization by eGangotri and Sarayu Trust. Funding by MoE-IKS



separate existence, but that we are particles of the universal *Atman*, who is moving and guiding us all gradually onward to a great goal.

But a man is full of the idea of his separate personality or a separate individual existence. With this idea he is ever really eager to gratify his own individual cravings, selfish desires, aims and ambitions. This idea makes him selfish. As long as he will believe in his separate individuality, he will be ever ready to satisfy his selfishness and individual selfish cravings. He does not care for the welfare of others, but cares to satisfy his own selfishness only. The idea of his separate individuality, his selfishness and self-cravings dominate him and he is but the slave of his *ahamkara* and selfish desires. According to Buddha, all trouble, unrest, discord, sorrow and suffering of man originate from his idea of a separate individuality with his *ahamkara*, selfishness and individual selfish cravings. A man cannot always satisfy his various insatiable desires and cravings and these bring discontent and sorrow in him. *Ahamkara*, selfishness and self-cravings if resisted, bring discontent, anger, hatred and leads to misery, quarrel, enmity, unrest, discord and sufferings. They also bring various diseases. All selfish desires bind and bring us back to this world to suffer and they are impediments to our spiritual progress. They are the seeds of our rebirth and causes of our sorrows.

CC0. In Public Domain. Sri Sri Anandamayee Ashram Collection, Varanasi

Digitization by eGangotri and Sarayu Trust. Funding by MoE-IKS



So, according to Buddha, the idea of our separate seflf-hood with its *ahamkara* or I-am-ness, selfishness, self-cravings, or *trishna* is tbe seat and root cause of all the misery, sorrow, unrest, quarrel and suffering of man. This is Buddha's second great truth. By conquering and effacing our selfhood with its *ahamkara* and all selfish cravings, desires or *trishnas*, we can destroy the cause of our sorrows and so escape from their effect, that is escape from all the troubles, miseries and sufferings of this earth and get real peace and bliss. This is Buddha's third great truth. The existence of sorrow, unrest, trouble and suffering of this world is Buddha's first great truth.

### *The four great truths*

To understand Buddhism one must understand and realise Buddha's four great truths. (1) The first great truth is about the existence of sorrows and sufferings of this world. This is a universally known truth. (2) The second great truth is about the origin of sorrow. The conditions which arise from our self-hood, selfishness and self-cravings or *trishna* lead to sorrows and sufferings. This has already been clearly stated. So our self-hood or *ahamkara* with its selfishness and self-cravings or selfish desires is the seat and root-cause of all our sorrow, unrest, quarrel, suffering and weakness of this Earth. (3) The third great truth is about the destruction of sorrow. By

CC0. In Public Domain. Sri Sri Anandamayee Ashram Collection, Varanasi

Digitization by eGangotri and Sarayu Trust. Funding by MoE-IKS



conquering and effacing our self-hood (or *ahamkara*) with all its selfish cravings and desires, we can destroy the cause of sorrow and so can escape from their effect, that is escape from the miseries, troubles and sufferings of this Earth and get peace. In other words, he will then not feel sorrow in anything. (4) The fourth truth is the path of *nirvana* or self-effacement which he pointed out for the destruction of sorrow, suffering, selfishness, and weakness and which will lead finally to realise the Truth or God, the underlying Truth. This fourth is the path or method which we should adopt and follow to conquer and efface our self-hood with its various selfish cravings. It is the path of *nirvana-mukti* or salvation.

Buddhism is a religion of good conduct, aiming at the effacement of the selfish nature and cravings of man for attaining purity and unfoldment of his higher divine nature with its higher virtues, to benefit all man-kind and the animal kingdom and finally to realise God, the Truth, Wisdom and Love.

To attain *nirvana* or complete abnegation of self and mental purity, Buddha advised to follow the eight-fold path (অষ্টাঙ্গ মার্গ), the practice five (or six) *shilas* (পঞ্চশীল-পালন), *sadhana* for self-control and attainment of good conduct, four *dhyanas* for self-purification and seven *Paramitas* or transcendental virtues to acquire proper mental strength and purity. The Buddhist *sadhana* is almost similar to Hindu *sadhana* for attaining purity and *samadhi*. Buddhist *dhyanas* are

CC0. In Public Domain. Sri Sri Anandamayee Ashram Collection, Varanasi

Digitization by eGangotri and Sarayu Trust. Funding by MoE-IKS



different from Hindu *dhyanas*. His eight-fold path and the practice of seven *Paramitas* are new things, but very useful for attaining mental purity and strength. A thoughtful mind will find Buddha's eight-fold path to be profoundly wise. Following the eightfold path and practising the five or six *shilas* of Buddha and *nama-sadhana* are essentially necessary for acquiring self-control, self-effacement and mental purity.

CC0. In Public Domain. Sri Sri Anandamayee Ashram Collection, Varanasi

Digitization by eGangotri and Sarayu Trust. Funding by MoE-IKS

## THE EI GHT-FOLD PATH ( অষ্টাঙ্গ মার্গ। )

(1) Right view ( সম্যক্ দৃষ্টি ) i.e. the stern examination of yourself, of your mind and of your views and ideas about everything for the search of truth. You should examine yourself thoroughly with the searchlight of your mind and see whether you are moving in the right direction and whether you are really up-to your ideal. If not, you should correct your defects and faults. You should watch yourself always, see and find out your defects, faults, selfishness, impurity and weakness and try to remedy them. No clinging to superstitions or falsehood or evil tendencies or to your selfishness and self-cravings are to be tolerated. In the field of scientific researches and your search for other truths, Buddha's '*samyak dristi*' ( সম্যক্ দৃষ্টি ) is also very useful. (2) Right aspiration and determination ( সম্যক্ সংকল্প )—No bad motive, idea, emotion or selfish desire should ever be tolerated in the mind, but it should always be engaged with noble thoughts, ideas and noble aims and aspirations. Nature abhors vacuum. Since base cravings, evil and selfish thoughts, desires and motives should be abandoned, uprooted and effaced, other higher and nobler aims and aspirations should be entertained and encouraged. Buddha aimed not at the entire destruction of all our desires but the destruction only of all evil and

CC0. In Public Domain. Sri Sri Anandamayee Ashram Collection, Varanasi

Digitization by eGangotri and Sarayu Trust. Funding by MoE-IKS



selfish desires, motives and thoughts from our mind and to turn the mind, its motives, thoughts and desires to nobler aims and aspirations, to devotion or to study of higher subjects or to good works for the benefit of mankind and all animals. The mind should be filled with a strong will or determination that we should uproot our selfish and evil nature with its selfish desires, acquire purity and devote onrselves entirely to a nobler cause (to serve God) and to benefit mankind and the animal kingdom. Unless we have strong will or right kind of determination, we will not succeed in making spiritual progress. (3) Right speech ( সম্যক্ বাক্ )—speech should be fully controlled. All falsehood should be abandoned and truth followed. Evil words, harsh words and behaviour, hanghtiness, calumny and condemnation of others should be given up. Our speech and action should also be free from egoism, *ahamkara*, pride, harshness, harmfulness, selfishness, self-cravings, lust, anger, hatred and all such impurities. Gentle and kind words and gentle and kind behaviour should be practised. Impurity in words or in thoughts or in action should never to tolerated. The mind and words should always be free from all impurity, harshness, harmfulness hatred, *ahamkara*, falsehood, deceit and cunningness (সত্যং ব্রূয়াৎ প্রিয়ং ব্রূয়াৎ ন ব্রূয়াৎ সত্যমপ্রিয়ং। সত্য, প্রিয়, কোমল ও হিতকর বাক্য বলিবে।) (4) Right conduct (সম্যক্ কর্ম্মান্ত) Instead of harsh and bad behaviour, good and right behaviour or conduct should be followed in every

CC0. In Public Domain. Sri Sri Anandamayee Ashram Collection, Varanasi

Digitization by eGangotri and Sarayu Trust. Funding by MoE-IKS



line of life. Your conduct should not hurt anybody in any way. It should be free from deceit, falsehood, harshness, harmfulness, *ahamkara*, pride, haughtiness, anger and hatred. No evil tendencies should mar your behaviour. You should spread your love and kindness to all, gentleness, sympathy and pleasant conduct to every creature. Buddha advised to practise the five *shilas* and *shat-sampattis* (ষট্-সম্পত্তি) to train ourselves for good conduct. (5) Right livelihood (সম্যক্ আজীব)—Baseness and self-seeking should be rooted out from our thought, speech, idea, action and also from our livelihood. No base means, deceit or dishonesty, harmfulness and harshness to others should be adopted for the sake of our livelihood and in all our actions. No mean and selfish advantage is to be taken on any occasion, even for our livelihood. Purity and selflessness should be followed in every line of our life. (6) Right effort and application (সম্যক্ ব্যায়াম বা সম্যক্ প্রচেষ্টা)—Buddha had no toleration for good intention, combined with dishonest or idle effort or bad and slovenly application. Well-directed right effort and appication are the secret of success in our every line of life, as well as for our spiritual progress and this should be followed. A good Bauddha should always keenly watch his efforts, activities and application and see that he is making right effort in the right direction and making right use of his time. No idleness, falsehood or deceit should be tolerated. We should make right or well-

CC0. In Public Domain. Sri Sri Anandamayee Ashram Collection, Varanasi

Digitization by eGangotri and Sarayu Trust. Funding by MoE-IKS



directed effort and application for our spiritual progress with an ardent will. (7) Right mindfulness and thought (সম্যক্ স্মৃতি)—We should always vigilantly watch our mind, thoughts, ideas, emotions, aims, desires and actions and see that no selfishness, meanness, sensuality, greed, deceit, falsehood, anger, hatred or any kind of evil and impure tendency and propensity may come in our mind and affect our thoughts even in the slightest degree. For if they enter the mind even very slightly, they will at once get a foot-hold, grow in size and strength and become formidable. So, evil and impure thoughts and propensities should never be tolerated even very slightly in the mind or thought. They must be nipped in the bud in the very beginning, when they are easily controllable ; or if they come, they must be driven out resolutely atonce from the mind and replaced by some kind of good company or the mind should atonce be diverted in another direction. The mind should always be fitted with high and noble aims, thoughts and emotions and we must not pay any attention to our evil tendencies. Much of our thoughts and desires depends on our company and our surroundings ( সঙ্গাৎ সঞ্জায়তে কামঃ ). For this, we should always watch ourselves, avoid bad thoughts and ideas, bad desire-producing company and evil surroundings. We should always engage our mind and full attention with noble thoughts and ideas, noble aims and actions, fill our heart with noble

CC0. In Public Domain. Sri Sri Anandamayee Ashram Collection, Varanasi

Digitization by eGangotri and Sarayu Trust. Funding by MoE-IKS



emotions such as selfless love and compassion to all and employ our whole time in some kind of "*satsamga*" or *japa*, *dhyana* and prayer. By entertaining always pure and noble thoughts and emotions through the constant practice of *japa*, *dhyana* or prayer we make our lives noble and holy. Much of our progress depends on the kind of life we lead and the thoughts and company we entertain. By ever shunning evil thoughts and evil desire-producing company and engaging our mind and attention always with noble thoughts, noble emotions, noble aims, noble works or with any kind of *sat-samga*, *japa* or *dhyana* we can make our lives pure end noble. Purity of all our thoughts and emotions is essentially necessary to make our lives pure. By engaging our mind always in prayer and selfless service, we can become pure. We should always guard ourselves against lapsing into personal feelings or selfishness and see that no impurity, selfishness, selfish desires, sensuality, pride or *ahamkara*, anger or hatred enter our mind even slightly. We should constantly practise controlling our mind, thoughts and desires and see that the mind is always fully engaged in higher things and strive to attain purity and serenity of mind, if we want to realise God. (8) Right meditation and right trance ( সম্যক্ সমাধি )—In our communion with the universal soul ( *Paramatman* ) or God while practising *japa*, *dhyana* and prayer, no idea of taking

CC0. In Public Domain. Sri Sri Anandamayee Ashram Collection, Varanasi

Digitization by eGangotri and Sarayu Trust. Funding by MoE-IKS



advantage for self should come into our mind. Self or the personal element should be rooted out from all our thought and meditation or *dhyana*. If by practising *dhyana* or *samadhi* we acquire any privilege or power, it should be used not for our personal self, but for the benefit of others. Buddha aimed at the complete effacement of self from all our thoughts, ideas, aims, actions and even in meditation or *dhyana* and *samadhi*. If we acquire any power in our *samadhi* we should not use it for ourselves, but apply it for others and work as the channel of God-Force for benefitting others.

* * * * *

*Four Dhyanas*

Buddha advises the practice of four *dhyanas* to attain purity and self-effacement or *nirvana*. These four *dhyanas* are :—(1) *Upeksha* (2) *Maitri* (3) *Karuna* and (4) *mudita*. Fully abstracting our mind from all the external objects of the world and their internal images, we are to concentrate our mind perfectly on the universal soul (or *Paramatman*) and practise *dhyana*.

---

CC0. In Public Domain. Sri Sri Anandamayee Ashram Collection, Varanasi

Digitization by eGangotri and Sarayu Trust. Funding by MoE-IKS

## SEVEN PARAMITAS OR TRANSCENDENTAL VIRTUES

Buddha advised his followers to practise seven *Paramitas* or transcendental virtues for gaining mental strength and attaining purity, *nirvana* and the *Bodhisattva* condition. These *Paramitas* are the noble gates of virtues, leading to *nirvana*, *bodhi* and *prajna*. They are seven steps or stages of our spiritual progress to divine wisdom. They are seven portals in seven stages in the path of *nirvana*. Each portal has a key, that opens its gate ; and these keys are :—

(1) *Dana Paramita*—The key of selfless charity, love and kindness to all, practice of selfless service (*niskama karma-yoga*), selfless love, compassion, self-denial, self-sacrifice and charity to benefit all. This should be practised in the first stage of our path to help the needy and thus by serving others selflessly, we begin to conquer our selfishness. (2) *Shila Paramita**. The key of self-control and harmony of words and acts. Practice of self-control in various forms is to be made to control fully our mind, sense-nature, selfishness and selfish desires, as well as to follow the path of truth, sincerity and "*ahinsa*" by

---

* *Shila Paramita* means—practice of the six *shils* of Buddha or the practice of self-control, *ahinsa* and thruth.

CC0. In Public Domain. Sri Sri Anandamayee Ashram Collection, Varanasi

Digitization by eGangotri and Sarayu Trust. Funding by MoE-IKS



giving up all kinds of false-hoods, self-cravings and "*hinsa*". This practise of self-control is meant for the second stage of the path. Buddha advised to practise six or more *shilas* for controlling our senses and building up our character. The six *shilas* are :— (1) *Ahinsa.* ( অহিংসা ) You are not to hurt or wound any person or animal in any way, ( by word, thought or action, ) but to spread your *ahimsa,* sympathy, love, gentleness and kindness to all living beings and to do good to them as far as you can. (2) *Asteya* (অস্তেয়, অপরিগ্রহ বা নির্লোভ) You should never steal. You are not to take any-thing from any-body or to take possession of any thing, unless the thing is given to you. You are to give up your selfish greed and thirst for worldly possession, prosperity and power (3) *Akama* ( অকাম বা ব্রহ্মচর্য্য ) You are to control and gradually conquer your lust and sensuality of every form by controlling your body and mind. You should never commit adultery or such evil of any form. Buddha enjoins that we should not only fully control our lust or sensuality, evil desires and evil thoughts but gradually efface them completely from our mind and thought and practise perfect celibacy to attain mental purity, *nirvana* and the *samadhi* state (4) Truth ( সত্য )—We should give up falsehood, insincerity, deceit and cunningness of very form in all our lines of life and to follow truth and sincerity in every way and at all times. We should be thoroughly honest,

CC0. In Public Domain. Sri Sri Anandamayee Ashram Collection, Varanasi

Digitization by eGangotri and Sarayu Trust. Funding by MoE-IKS



sincere and free from all forms of lies, falsehood and deceit in our action, word and thought. (5) *Nirahamkara* ( নিরহঙ্কার )—We are to give up our *Ahamkara*, pride, conceit and selfishness and gradually to give up our egoism entirely, fill ourselves with selfless love and compassion for all and engage ourselves for the good of mankind and the animal kingdom, practising humanity, humbleness and gentleness. Unless one has annihilated *ahamkara* and self-love, he will not get selfless, all-embracing divine love or *viswaprema*. (6) *Akrodha* ( অক্রোধ )—We are to control our anger, and hatred and we are never to hurt anybody in any way, nor to wound any one's feelings in any way. Anger and hatred beget anger, hatred and enmity in others and they are the seeds of all the discord, quarrel and misery of this world. They should be fully controlled and gradually effaced from our mind. Our egoism, selfishness and selfish desires, if resisted, turn to anger and hatred. So, they are the root-causes of all the sorrows and miseries of this world. According to Buddha, they should be fully conquered and effaced. By removing the cause we can remove the effect. By giving up our *Ahamkara*, pride, selfishness, selfish desires and self-will, anger and hatred disappear from our minds. By the practice of selflessness or indifference about self, love, compassion, selfless service, forgiveness and great

4

CC0. In Public Domain. Sri Sri Anandamayee Ashram Collection, Varanasi

Digitization by eGangotri and Sarayu Trust. Funding by MoE-IKS



patience, we should conquer anger, hatred and selfishness and efface them from our mind. This *shila akrodha* ( অক্রোধ ) is sometimes included in the third *paramita*. *Shila paramita* is the practice of self-control. The practice of *shila-paramita* or self-control is essentially necessary to acquire purity and this should be practised in the second and third stage of the path.

(III) *Kshanti Paramita*—Practice of forgiveness, sublime patience and cheerful endurance under all circumstances and conditions, knowing that everything is settled by the just and perfect laws of God and nothing can come to us, which is not meant for us and is intended for our ultimate good and progress. Besides, our pleasure, pain, sorrow and suffering are all transitory. So we should not fret or chafe at whatever happens, but take everything patiently, calmly, with cheerful endurance and forgiveness. But unless we are tolerent to other people's opinions and weaknesses we cannot be sufficiently forgiving and patient to them. Without acquiring *kshanti* (or forgiveness and great patience) we cannot be fit to acquire divine selfless love and divine wisdom and God-force or attain sufficient spiritual powers. Unless we have practised and acquired *kshanti* at the third stage of the path, we shall not be able to cross the third gate of the path.

(IV) *Vairagya Paramita*—*Vairagya* is perfect indifference to our pleasure or pain, to our self-hood,

CC0. In Public Domain. Sri Sri Anandamayee Ashram Collection, Varanasi

Digitization by eGangotri and Sarayu Trust. Funding by MoE-IKS



selfishness and selfish cravings or desires and also to the objects and gifts of this world of *maya*. By the practice of this perfect indifference and inattention, our selfish desires and attachments for the objects of the outward world of *maya* slacken their hold on us and we gradually acquire the power of control and fully conquer our sense-nature or desire-body with all the lower desires.

To master full *vairagya*, perfect control of our selfish desires, emotions and thoughts are necessary. *Shila paramita* is the practice of self-control and *vairagya paramita* is the full conquest of our sense-nature with its selfish desires and complete effacement of our selfishness, sensuality and selfish desires. Unless we can conquer and completely renounce our selfishness with all kinds of selfish desires, and practise celibacy in action and thought, from this stage of the path, we shall not get purity. At this fourth stage of progress in the path of *nirvana*, the *sadhaka* or the *shramana* takes the vow of *brahmacharya* or *sannyasa* for the complete renunciation of his selfish lower nature with all kinds of selfish desires and gives himself up to God to serve Him in His work of uplift of the world and to acquire purity and realise God in the end. Unless he has practised full *brahmacharya*,* he will not get proper purity and he cannot cross the fourth gate.

---

* মহাত্মা বিবেকানন্দ মঠের সন্ন্যাসীদের বলিতেন—"মনে রাখবি এই হচ্ছে সন্ন্যাসীর আদর্শ 'আত্মানঃ মোক্ষার্থং জগদ্ধিতায়

CC0. In Public Domain. Sri Sri Anandamayee Ashram Collection, Varanasi

Digitization by eGangotri and Sarayu Trust. Funding by MoE-IKS



(V) *Virya Paramita* ( বীর্য্য পারমিতা )—Practice of dauntlessness and determined energy that fights its way for a higher cause of benefitting humanity, attaining *nirvana* and realising the supreme Truth, accompanied by perfect indifference about his self-hood and selfish cravings and to all objects and gifts

---

চ।' সন্ন্যাসীরা বিশ্বের কল্যাণের জন্য ব্যক্তিগত স্বার্থ ত্যাগ কর্‌তে কর্‌তে সান্তকে অনন্তের মধ্যে বিসর্জ্জন দিবে।" আবার বলিতেন "ব্রহ্মচর্য্য প্রতি শিরায় আগুনের মত জল্‌বে। ( জীবনী ) "ত্যাগ ভিন্ন মুক্তি নাই।" "বৈরাগ্য না এলে, ত্যাগ না এলে, ভোগ-বাসনা ত্যাগ না হ'লে কি কিছু হবার যো আছে ?" "সর্ব্বদা মনে রাখ্‌বি ত্যাগ হচ্ছে মূল মন্ত্র।" এ ত্যাগ-মন্ত্রে দীক্ষিত না হ'লে ( নিবৃত্তি না এলে ) ব্রহ্মাদিরও মুক্তির উপায় নাই।"—( স্বামী-শিষ্য-সংবাদ ) ত্যাগ এবং অখণ্ড ব্রহ্মচর্য্য যে চরম জ্ঞান লাভের একমাত্র সোপান, ইহা তিনি মঠের সন্ন্যাসীদিগের চিত্তে দৃঢ়ভাবে মুদ্রিত করিবার চেষ্টা করিতেন। আর ত্যাগ শব্দের অর্থ শুধু কর্ম্মে নয়, মন হতে ত্যাগ।" তিনি বলিতেন—"সন্ন্যাসীর জীবন অন্তরপ্রকৃতির সঙ্গে একটা তুমুল সংগ্রাম। যদি জয়ের আশা করিতে চাও, তবে কঠোর তপস্যা, আত্ম-নিগ্রহ এবং ধ্যান-ধারণায় লাগিয়া যাও।" সন্ন্যাসীর জীবনের প্রথম অবস্থায় গুরুর শাসনাধীনে বা বিধি-নিয়মের বশবর্ত্তী হইয়া থাকা বিশেষ আবশ্যক বলিয়া তিনি মনে করিতেন, বিশেষতঃ আহারাদি সম্বন্ধে। "রাত্রিতে অল্প ভোজন ভাল"। তিনি বলিতেন—"আহার-সংযম ব্যতীত চিত্ত-সংযম অসম্ভব। অতি-ভোজন থেকে অনেক অনর্থ হয়। ওতে শরীর ও মন দুই জাহান্নামে যায়। গোঁড়ামী ও সঙ্কীর্ণতা ভাল নয় বটে, তবে প্রথম প্রথম নিষ্ঠাবান্ হওয়া খুব ভাল এবং দৃঢ়ভাবে ব্রহ্মচর্য্য পালন করার জন্য এ সব চাই। সকালে উঠ্‌বে, খুব জপ, ধ্যান, তপস্যা কর্‌বে। ব্রহ্মচারীদের প্রথমাবস্থায় খবরের কাগজ পড়া ও গৃহস্থদের সহিত মেশা ভাল নয়।"

—বিবেকানন্দ জীবনী।

CC0. In Public Domain. Sri Sri Anandamayee Ashram Collection, Varanasi

Digitization by eGangotri and Sarayu Trust. Funding by MoE-IKS



of this *maya*-realm under all circumstances and conditions. At this stage, the practice of *titiksha* for self-purification is essentially necessary. By the practice of this *paramita*, one courageously and unhesitatingly surrenders oneself at the feet of God for a nobler cause or for benefitting humanity and thus attains *nirvana* or self-effacement. Thus he acquires *titiksha* and proper fitness for realising God, the inner Truth, Wisdom and Love. Unless he has acquired *titiksha* and also has become fully selfless, he cannot cross this fifth gate.

(VI) *Dhyana Paramita* ( ধ্যান পারমিতা )—By the practice of this, the *sadhaka* is led to the golden gate towards tho realm of *Sat* (Truth) for entering the Divinity. By the practice of perfect abstraction from all external objects of the world and their internal images and by keeping his mind in concentrated *dhyana* on the Universal Soul for the search of Truth, he merges himself in the Universal Soul (or *Paramatman*) and realises the underlying Truth or enters the Divinity in his *samadhi* state, if he has attained self-effacement and proper purity. Then in the *samadhi* state, he can gradually realise God, the Truth, Wisdom and Divine Love.

(VII) *Prajna Paramita* ( প্রজ্ঞা পারমিতা )—The key which makes a man God. After the practice of the six *paramitas*, when he has fully effaced himself and acquired proper purity, he in his *samadhi* state

CC0. In Public Domain. Sri Sri Anandamayee Ashram Collection, Varanasi

Digitization by eGangotri and Sarayu Trust. Funding by MoE-IKS



realises God, the Truth. Then he gradually acquires divine wisdom or *prajna*, divine selfless love, bliss and divine power. Then he acquires superhuman spiritual powers and has the control of life and death. Then if he be fully selfless and full of love and compassion, he devotes himself selflessly for the good of humanity ; and then he becomes a *Bodhisattwa*.

The seven *Paramitas* are :—

(1) Charity, self-denial, self-sacrifice and self-less service or *niskama karmayoga*.

(2) Self-control—practice of *Shila Paramita* is practice of self-control, truth and *ahimsa*.

(3) Sublime patience and forgiveness under all circumstances.

(4) Self-conquest and full conquest of all our selfish desires and senses. Practice of full *brahmacharya*.

(5) Self-surrender and self-effacement for devoting ourselves entirely to a higher cause with the practice of *titiksha*.

(6) Deep concentrated *dhyana* or prayer to realise God, the Truth and to attain God-force and Wisdom in the *samadhi* state.

(7) Realisation of God, the Truth, Wisdom, Power and Love and acquisition of spiritual powers.

The seven *paramitas* are the seven stages in the path of *nirvana* or salvation. There is but one road or path of salvation, leading to *Sat* and *Bodhi* or *Prajna* or Divine Wisdom. Whatever religion we

CC0. In Public Domain. Sri Sri Anandamayee Ashram Collection, Varanasi

Digitization by eGangotri and Sarayu Trust. Funding by MoE-IKS



choose we shall have to pass through the seven stages of this path of salvation. Call it by whatever name, we shall have to pass through these seven stages. Marked are these stages. Buddha advises to practice the seven *paramitas* or seven transcendental virtues in the seven stages of this path to acquire necessary strength and purity. In every stage we shall have to practise a particular kind of *sadhana*, according to those stages for the renunciation of our self-hood with its selfish cravings and for realising *Sat*, the Truth, Divine Wisdom or *Chit* and selfless Divine Love or *Ananda* By practising the *paramitas* we acquire necessary strength for renouncing our egoism and selfish desires and acquiring purity. Without renunciation of our egoisom or self-hood with its selfishness and selfish cravings, and desires we shall not get *nirvana* or purity, our latent inner divinity will not be aroused, and we shall not realise God, the Truth, Wisdom and Love. More will be said about the seven *paramitas* and the seven steps or stages of the path of *nirvana* or salvation in the last chapter of this book.

CC0. In Public Domain. Sri Sri Anandamayee Ashram Collection, Varanasi

Digitization by eGangotri and Sarayu Trust. Funding by MoE-IKS

# চার আর্য্য-সত্য

বুদ্ধদেবের মতে ধর্ম্মলাভ করিতে হইলে, তাঁহার চার আর্য্য-সত্য ভাল রূপে উপলব্ধি করা নিতান্ত প্রয়োজন। চার আর্য্য সত্য এই :—

(১) জগতে বিবিধ দুঃখ আছে। জগতের এই বিবিধ দুঃখের অস্তিত্ব-বোধই বুদ্ধদেবের প্রথম আর্য্য সত্য। এই বহু দুঃখের অস্তিত্ব-বোধ হইতেই মানব-মনে করুণা ও বিবেকের জাগরণ হইবে এবং দুঃখ-নিবারণের উপায় উদ্ভাবন করিবার ইচ্ছা হইবে।

(২) জগতের এই সব দুঃখের কারণ নির্ণয়ই বুদ্ধদেবের দ্বিতীয় আর্য্য সত্য। বুদ্ধদেবের মতে আমাদের স্বতন্ত্র আমিত্ব-বোধ ও তাহা হইতে প্রসূত আমিত্ব-তৃপ্তির বিবিধ তৃষ্ণা-কামনাদিই জগতের সকল দুঃখের মূল কারণ। যে গৃহকারক জীবের মধ্যে থাকিয়া গৃহ নির্ম্মাণ করে, তাহাকে নব নব জন্ম দান করিয়া দুঃখ দিয়া থাকে, বুদ্ধদেব দিব্য জ্ঞান-নেত্রে তাঁহাকে দেখিতে পাইতেন; আমাদের আমিত্ব ও তাহা হইতে প্রসূত বিবিধ তৃষ্ণাই (অথবা আমাদের এই সব তৃষ্ণা হইতে প্রসূত প্রচ্ছন্ন শক্তিই) এই গৃহকারক, অর্থাৎ এই তৃষ্ণা পূরণ ইচ্ছার ফলেই আমরা পুনঃ পুনঃ জন্মগ্রহণ করি ও দেহধারণ করিয়া বিবিধ সুখ-দুঃখাদি ভোগ করি। আমাদের স্বার্থ-তৃষ্ণা-প্রসূত প্রচ্ছন্ন শক্তিই (বা energy) আমাদের আমিত্ব-ভাবকে পুষ্ট করিয়া রাখে। আবার এই আমি-ভাবই যাবতীয় তৃষ্ণা-কামনাদির উৎস। যতদিন আমাদের এই ভ্রান্ত স্বতন্ত্র আমি-ভাব থাকিবে, ততদিন আমরা বিশ্ব-প্রাণীর হিতের দিকে দৃষ্টি না রাখিয়া, আমাদের নিজের স্বার্থ-তৃষ্ণাদির

CC0. In Public Domain. Sri Sri Anandamayee Ashram Collection, Varanasi

Digitization by eGangotri and Sarayu Trust. Funding by MoE-IKS



তৃপ্তি-সাধনের জন্য ব্যস্ত থাকিব, নিজের ক্ষুদ্র সুখ দুঃখ লইয়া ব্যস্ত থাকিব। এই আমিত্ব ও তৃষ্ণার অনুসরণের ফলেই জীব সংসারের যাবতীয় দুঃখ ভোগ করে ও পৃথিবীতে পুনরাগমন করে, এইজন্য ইহারাই জীবের সকল দুঃখের ও দুর্ব্বলতার মূল কারণ। ইহাই বুদ্ধদেবের দ্বিতীয় আর্য্য সত্য।

(৩) কিসে জগতের দুঃখনিবারণ হয়, তাহার নির্ণয়ই বুদ্ধদেবের তৃতীয় আর্য্য সত্য। আমাদের এই স্বতন্ত্র আমিত্ব-বুদ্ধি ( আমি-ভাব বা অহং-জ্ঞান ) ও তাহা হইতে প্রসূত বিবিধ তৃষ্ণা-কামনাদি, যখন সকল দুঃখের দুর্ব্বলতার মূল কারণ, তখন এই আমিত্ব-ভাব ও সকল তৃষ্ণাদি একেবারে উচ্ছেদ বা ত্যাগ করিতে পারিলেই সকল দুঃখের নাশ হয় ও শান্তিলাভ হয়। ইহাই বুদ্ধদেবের তৃতীয় আর্য্য-সত্য। এই মূল দুঃখোৎপত্তির কারণ নাশ হওয়ায় দুঃখও দুর হয় ও মনে শান্তিলাভ হয় এবং পবিত্রতা ও নির্ব্বাণ লাভ হয়। তখন আমরা বিশ্বভুবন-ব্যাপ্ত অনন্ত অখণ্ড আনন্দের সহিত অথবা পরমানন্দ-ময় পরমাত্মার সহিত আমাদিগকে নিয়ত যোগযুক্ত করিতে পারি ও অমৃত-রস অনুভব করিতে পারি। বুদ্ধদেবের মতে তাঁহার এই দ্বিতীয় ও তৃতীয় আর্য্য-সত্য খুব ভালরূপে উপলব্ধি করিতে পারিলেই, তবে মানুষের আমিত্ব-ভাব ও বিবিধ তৃষ্ণার উচ্ছেদের জন্য তার মনে প্রবল সঙ্কল্প জাগ্রত হয় ও সে তখন ধর্ম্মলাভের জন্য আগ্রহের সহিত সাধন পরায়ণ হয়।

(৪) কি পথ অবলম্বন করিয়া সাধন করিলে আমাদের আমিত্ব-ভাব ও যাবতীয় তৃষ্ণার উচ্ছেদ হইয়া নির্ব্বাণলাভ হয়, অনিত্য মায়িক বস্তুর মায়া কাটাইয়া তৃষ্ণাদির উচ্ছেদ পূর্ব্বক সৎ বা নিত্যবস্তুর জ্ঞানলাভ হয়—

CC0. In Public Domain. Sri Sri Anandamayee Ashram Collection, Varanasi

Digitization by eGangotri and Sarayu Trust. Funding by MoE-IKS



সেই পথ নির্দ্ধারণ করাই বুদ্ধদেবের চতুর্থ আর্য্য সত্য। বুদ্ধদেবের নির্দ্দেশিত নির্ব্বাণের পথই বুদ্ধদেবের চতুর্থ আর্য্য-সত্য। এই আমিত্ব, অহঙ্কার, বিষয়াসক্তি, তৃষ্ণা, কামনাদির দমন ও ক্রমে উচ্ছেদ করিয়া পবিত্রতা, নির্ব্বাণ-লাভ ও পরাজ্ঞান লাভের জন্য তিনি ব্যবস্থা করিয়াছেন—নাম-সাধন, ষষ্ঠশীল পালন, অষ্টাঙ্গমার্গ অবলম্বন, জীবের হিতসাধনে আত্মসমর্পণ, চার আর্য্য সত্যের উপলব্ধি, চার-ধ্যান ও সাত পারমিতার অভ্যাস-করণ। এইরূপ করিতে পারিলে আমিত্ব-ভাব, স্বার্থ-কামনা, তৃষ্ণাদির নির্ব্বাণ হইয়া পবিত্রতা লাভ ও সার সত্য বা পরাজ্ঞানের উপলব্ধি হইবে। বুদ্ধদেবের মতে এই আর্য্য-সত্যগুলি ভাল-রূপ উপলব্ধি না হওয়ার ফলেই মানবগণ পুনঃ পুনঃ সংসারে আগমন করে। এই মহা সত্যগুলি নানারূপে সম্যক্ উপলব্ধ হইলে, তখন সে তৃষ্ণাদির উচ্ছেদ ও ধর্ম্মলাভের জন্য দৃঢ়তার সহিত চেষ্টা করিবে।

* * * *

বুদ্ধদেব তাঁহার শিষ্যগণকে বুঝাইয়াছিলেন, যে কল্যাণময় নির্ব্বাণ-মুক্তির পথ ভোগাসক্তি ও তৃষ্ণা আকাঙ্ক্ষাদির চরিতার্থতায় নাই, আত্ম-পরায়ণতা বা আমিত্ব-ভাবের অনুশীলনে নাই, কারণ আমাদের আমিত্ব, অহঙ্কার, আসক্তি, আকাঙ্ক্ষা-দ্বেষাদিই, মুক্তি বা নির্ব্বাণলাভের বাধা, এই সবের উচ্ছেদ বা নির্ব্বাণই করিতে হইবে ; আবার উহা অধিক কৃচ্ছ-সাধনেও নাই, কারণ ইহার অতিরিক্ত করিলে শরীর ও মনকে ক্লিষ্ট ও অসুস্থ করিয়া মনকে সাধনের অনুপযোগী করে। মনকেই সুস্থ, সবল, তেজস্বী ও নির্ম্মল করিতে হইবে ; অতিরিক্ত অনাহারাদি দ্বারা ক্লিষ্ট ও দুর্ব্বল করিলে চলিবে না। নির্ব্বাণ-মুক্তির পথ এই দুই'এর মাঝখানে অবস্থিত। গীতারও এইরূপ উপদেশ আছে—অত্যাহার, অনাহার, অতি-নিদ্রা অনিদ্রাদি ত্যাগ করিয়া সুবিবেচিত যুক্তাহার, যুক্ত-বিহার, সঙ্গতমত

CC0. In Public Domain. Sri Sri Anandamayee Ashram Collection, Varanasi

Digitization by eGangotri and Sarayu Trust. Funding by MoE-IKS



নিদ্রা-জাগরণ ও নিয়মিতভাবে চেষ্টা সাধন ও কর্ম্মাদি করিয়া যাইতে হইবে। (গীতা ৬ঃঅঃ১৬।১৭) ভোগ ও ভোগতৃষ্ণাদি রাজসিক ভাবের চর্চ্চায় ঐ ভাবেরই বৃদ্ধি হয়; অতএব উহা না করিয়া, পবিত্রতালাভের জন্য আগ্রহ ও অধ্যবসায়ের সহিত শীল-পালন, নিয়মিত সাধন, অষ্টাঙ্গমার্গ অবলম্বন, সৎসঙ্গ ও নিঃস্বার্থভাবে জীবহিত-সাধন কর্ম্মে নিযুক্ত থাকিতে হইবে। অনলস হইয়া দৃঢ়তার সহিত আমাদের আমিত্বভাব, অহঙ্কার, বিষয়াসক্তি ও বিবিধ তৃষ্ণাদির উচ্ছেদসাধনের জন্য সম্যক্ চেষ্টা করিতে হইবে ও জগতের কল্যাণের জন্য নিজেকে উৎসর্গ করিতে হইবে, তবে আমরা যথাকালে পবিত্রতা ও নির্ব্বাণমুক্তি লাভে সমর্থ হইব। নিজের আমিত্ব অহঙ্কার, আসক্তি আকাঙ্ক্ষা, (তৃষ্ণা) দ্বেষাদির সম্পূর্ণ উচ্ছেদ বা নির্ব্বাণ করাকেই বৌদ্ধমতে নির্ব্বাণ-মুক্তিলাভ বলে। আত্মপরায়ণতার ও তৃষ্ণার চর্চ্চা করিয়া বা নিজের স্বার্থ ও সুখ-সুবিধালাভের আশায় এ পথে চলিলে, আমিত্ব-ভাবের নির্ব্বাণ হয় না, বরং বৃদ্ধি হয়। আমরা অহঙ্কারে স্ফীত হইয়া, যতই নিজেকে ফুলাইয়া ফাঁপাইয়া বড় করিয়া তুমি বা নিজেকে জাহির করি, ততই আমরা নির্ব্বাণ-পথ হইতে দূরে চলিয়া যাই। নিজের আমিত্ব, স্বার্থতৃষ্ণাদি ত্যাগ করিয়া জগতের কল্যাণকর্ম্মে আত্মোৎসর্গ করিতে পারিলে ক্রমে নির্ব্বাণমুক্তিলাভ হয়।

## চার আর্য্যসত্য ও প্রতীত্য-সমুৎপাদ

বুদ্ধদেবের অনেকগুলি বিশেষ উপদেশ আছে, ইহা তাঁহার বিশেষ উপদেশগুলির অংশ। মনুষ্যজীবনে সুখ অল্প, কেবল ইহা বহু দুঃখ ও ঝঞ্চাটে পূর্ণ। কিরূপে এই মহা দুঃখ অতিক্রম করিয়া, দুঃখকে নাশ করিয়া স্থায়ী ভাবে শান্তি ও আনন্দ লাভ হয়, বুদ্ধদেব তাহারই পথ দেখাইয়া গিয়াছেন। বুদ্ধদেবের মতে তাঁহার দুঃখ সম্বন্ধে চারি আর্য্য

CC0. In Public Domain. Sri Sri Anandamayee Ashram Collection, Varanasi

Digitization by eGangotri and Sarayu Trust. Funding by MoE-IKS



সত্যের সম্যক্ উপলব্ধি হইলে, দুঃখের কারণ কি, দুঃখের কিসে নাশ হয় এবং কি পন্থা অবলম্বন করিয়া সাধন করিলে এই দুঃখ ভালরূপে নষ্ট হইয়া স্থায়ী ভাবে শান্তিলাভ হইবে, তাহার উপলব্ধি হইবে।

(১) বুদ্ধদেব বুঝাইয়াছেন—হে ভিক্ষুগণ, এখন দুঃখ সম্বন্ধে চার আর্য্য সত্য শ্রবণ কর। এ জন্ম দুঃখময়, জরা-রোগ-মৃত্যু-দুঃখময়। অপ্রিয়-মিলনে দুঃখ, প্রিয়-বিচ্ছেদে দুঃখ, কোন কামনা বা ইচ্ছার অপূরণে দুঃখ। বিপদ্, অনর্থ ও জীবনসংগ্রাম হইতে দুঃখ। সাংসারিক বহু ঘটনা কেবল দুঃখই আনয়ন করে। এ সংসারে বহু দুঃখের অস্তিত্ব-বোধই বুদ্ধদেবের প্রথম আর্য্য-সত্য।

(২) বুদ্ধদেবের দ্বিতীয় আর্য্য-সত্য :—এই সংসারের বিবিধ দুঃখের উৎপত্তির কারণ নির্ণয় করা। তিনি প্রজ্ঞা দ্বারা বুঝিয়াছিলেন—সংসারের যাবতীয় দুঃখের উৎপত্তির মূল কারণ আমাদের স্বতন্ত্র আমিত্ব ও তৃষ্ণা। ইহাই সংসারের যাবতীয় দুঃখ ও পুনর্জন্মাদির মূল কারণ। ইহাই দ্বিতীয় আর্য্যসত্য। তবে বিস্তৃতভাবে দেখিলে দ্বাদশটী কারণ আছে।

বুদ্ধদেব বলিয়াছেন—দ্বাদশটী তত্ত্ব কার্য্য-কারণ-শৃঙ্খলায় আবদ্ধ হইয়া পরিণামে দুঃখ আনয়ন করে। বৌদ্ধ শাস্ত্রে ইহাকেই প্রতীত্য-সমুৎপাদ বলে। ইহার অর্থ এই—কার্য্য ও কারণ নিয়মে জাগতিক ঘটনাবলীর ও দুঃখাদির উৎপত্তি। কোন বিশেষ কারণ থাকিলেই (উপযুক্ত সুযোগ হইলেই) তাহার ফল-স্বরূপ কার্য্য হইবে। কারণ নিবারণ করিতে পারিলে, তবে তাহার ফলোৎপত্তি নিবারণ করা যায়। এ বিষয়ে "Boudha Law of Karma." অধ্যায়ে বিশেষ ভাবে লিখিত হইল। এই কার্য্য-কারণশৃঙ্খলাকে বৌদ্ধ শাস্ত্রে দ্বাদশটী নিদান বলা হইয়াছে। কোন কোন বৌদ্ধ শাস্ত্রে দ্বাদশের পরিবর্ত্তে দশটী নিদানের উল্লেখ আছে। দ্বাদশটী নিদান যথা—

CC0. In Public Domain. Sri Sri Anandamayee Ashram Collection, Varanasi

Digitization by eGangotri and Sarayu Trust. Funding by MoE-IKS



(১) অবিদ্যা (২) জন্ম—নাম ও রূপ (৩) অস্তিত্বানুভূতি ও অনুভব করিবার স্পৃহা বা জানিবার স্পৃহা (৪) ষড়ায়তন, (৫) স্পর্শ ; (৬) বেদনা ও অনুভূতি ; (৭) সংস্কার., (৮) বিজ্ঞান ; (৯) তৃষ্ণা ; (১০) আসক্তি (১১) আমিত্ব, স্বার্থভাব-বৃদ্ধি ও ভোগের জন্য পুনর্জন্মলাভেচ্ছার উদ্ভব ; (১২) পুনর্জন্ম ও তৎসহ বিবিধ দুঃখ, শোক, রোগ জরা, মরণাদি। এই দ্বাদশটীর একটী কারণ বর্ত্তমান থাকিলে তার ফল-স্বরূপ পরেরটীর উদ্ভব নিশ্চিত হইবে। এই দ্বাদশটী নিদান যেন চক্রাকারে পর পর আসে ; একটী আসিলেই, তার ফল-স্বরূপ পরেরটী আসিবে। এই শৃঙ্খলা-চক্রের একটী বা দুইটী শিকল কোনরূপে নাশ করিতে পারিলে, এই কর্ম্মচক্র ভাঙ্গিয়া যায়। অবিদ্যা, সংস্কার, তৃষ্ণা বা আসক্তি, ইহার কোন একটী বা দুইটী শিকল ধ্বংস করিতে পারিলে, পরেরটী উদ্ভব হয় না ও তজ্জন্য কর্ম্মচক্র ভাঙ্গিয়া যায় ; তাহার ফলে সেই জীবের আর পৃথিবীতে পুনর্জন্ম হয় না।

অবিদ্যা অর্থে অজ্ঞানতা, অর্থাৎ মূল সত্য সম্বন্ধে প্রকৃত জ্ঞানের অভাব। এই প্রপঞ্চ জগৎ ও জীবের স্বতন্ত্র অস্তিত্বাদি অনিত্য, অচিরস্থায়ী ও পরিবর্ত্তনশীল। মানুষ অজ্ঞানের দরুণ ভ্রান্তি-বশতঃ মিথ্যাকেই চিরন্তন সত্য বলিয়া মনে করে, নিজের স্বতন্ত্র অস্তিত্বকে চিরন্তন সত্য বলিয়া মনে করে। কিন্তু এই স্বতন্ত্র অস্তিত্ব-বোধ একটা ভ্রান্ত সংস্কার ও সাময়িক অবস্থা মাত্র। জীবে জীবে বিশ্ব-সত্তা ( বা পরমাত্মার সত্তা আত্মারূপে ) অবস্থিত হইয়া জীবজগৎকে ভ্রাম্যমান ও ক্রম-বিবর্ত্তন করিয়া কোন মহান্ উদ্দেশ্য বা পূর্ণতার দিকে চালিত করিতেছেন। পরাজ্ঞান লাভ হইলে, অজ্ঞানতা বা অবিদ্যার নাশ হইয়া তাহা আমরা বুঝিতে সক্ষম হইব। জীবের প্রকৃত পরাজ্ঞান না থাকায় অজ্ঞানতাবশতঃ সে নিজের স্বতন্ত্র অস্তিত্ব আছে, এইরূপ ভ্রান্ত ধারণা

CC0. In Public Domain. Sri Sri Anandamayee Ashram Collection, Varanasi

Digitization by eGangotri and Sarayu Trust. Funding by MoE-IKS



সত্যের সম্যক্ উপলব্ধি হইলে, দুঃখের কারণ কি, দুঃখের কিসে নাশ হয় এবং কি পন্থা অবলম্বন করিয়া সাধন করিলে এই দুঃখ ভালরূপে নষ্ট হইয়া স্থায়ী ভাবে শান্তিলাভ হইবে, তাহার উপলব্ধি হইবে।

(১) বুদ্ধদেব বুঝাইয়াছেন—হে ভিক্ষুগণ, এখন দুঃখ সম্বন্ধে চার আর্য্য সত্য শ্রবণ কর। এ জন্ম দুঃখময়, জরা-রোগ-মৃত্যু-দুঃখময়। অপ্রিয়-মিলনে দুঃখ, প্রিয়-বিচ্ছেদে দুঃখ, কোন কামনা বা ইচ্ছার অপূরণে দুঃখ। বিপদ্, অনর্থ ও জীবনসংগ্রাম হইতে দুঃখ। সাংসারিক বহু ঘটনা কেবল দুঃখই আনয়ন করে। এ সংসারে বহু দুঃখের অস্তিত্ব-বোধই বুদ্ধদেবের প্রথম আর্য্য-সত্য।

(২) বুদ্ধদেবের দ্বিতীয় আর্য্য-সত্য ঃ—এই সংসারের বিবিধ দুঃখের উৎপত্তির কারণ নির্ণয় করা। তিনি প্রজ্ঞা দ্বারা বুঝিয়াছিলেন—সংসারের যাবতীয় দুঃখের উৎপত্তির মূল কারণ আমাদের স্বতন্ত্র আমিত্ব ও তৃষ্ণা। ইহাই সংসারের যাবতীয় দুঃখ ও পুনর্জন্মাদির মূল কারণ। ইহাই দ্বিতীয় আর্য্যসত্য। তবে বিস্তৃতভাবে দেখিলে দ্বাদশটী কারণ আছে।

বুদ্ধদেব বলিয়াছেন—দ্বাদশটী তত্ত্ব কার্য্য-কারণ-শৃঙ্খলায় আবদ্ধ হইয়া পরিণামে দুঃখ আনয়ন করে। বৌদ্ধ শাস্ত্রে ইহাকেই প্রতীত্য-সমুৎপাদ বলে। ইহার অর্থ এই—কার্য্য ও কারণ নিয়মে জাগতিক ঘটনাবলীর ও দুঃখাদির উৎপত্তি। কোন বিশেষ কারণ থাকিলেই (উপযুক্ত সুযোগ হইলেই) তাহার ফল-স্বরূপ কার্য্য হইবে। কারণ নিবারণ করিতে পারিলে, তবে তাহার ফলোৎপত্তি নিবারণ করা যায়। এ বিষয়ে "Boudha Law of Karma." অধ্যায়ে বিশেষ ভাবে লিখিত হইল। এই কার্য্য-কারণশৃঙ্খলাকে বৌদ্ধ শাস্ত্রে দ্বাদশটী নিদান বলা হইয়াছে। কোন কোন বৌদ্ধ শাস্ত্রে দ্বাদশের পরিবর্ত্তে দশটী নিদানের উল্লেখ আছে। দ্বাদশটী নিদান যথা—

CC0. In Public Domain. Sri Sri Anandamayee Ashram Collection, Varanasi

Digitization by eGangotri and Sarayu Trust. Funding by MoE-IKS



(১) অবিদ্যা (২) জন্ম—নাম ও রূপ (৩) অস্তিত্বানুভূতি ও অনুভব করিবার স্পৃহা বা জানিবার স্পৃহা (৪) ষড়ায়তন, (৫) স্পর্শ; (৬) বেদনা ও অনুভূতি; (৭) সংস্কার, (৮) বিজ্ঞান; (৯) তৃষ্ণা; (১০) আসক্তি (১১) আমিত্ব, স্বার্থভাব-বৃদ্ধি ও ভোগের জন্য পুনর্জন্মলাভেচ্ছার উদ্ভব; (১২) পুনর্জন্ম ও তৎসহ বিবিধ দুঃখ, শোক, রোগ জরা, মরণাদি। এই দ্বাদশটীর একটী কারণ বর্ত্তমান থাকিলে তার ফল-স্বরূপ পরেরটীর উদ্ভব নিশ্চিত হইবে। এই দ্বাদশটী নিদান যেন চক্রাকারে পর পর আসে; একটী আসিলেই, তার ফল-স্বরূপ পরেরটী আসিবে। এই শৃঙ্খলা-চক্রের একটী বা দুইটী শিকল কোনরূপে নাশ করিতে পারিলে, এই কর্ম্মচক্র ভাঙ্গিয়া যায়। অবিদ্যা, সংস্কার, তৃষ্ণা বা আসক্তি, ইহার কোন একটী বা দুইটী শিকল ধ্বংস করিতে পারিলে, পরেরটী উদ্ভব হয় না ও তজ্জন্য কর্ম্মচক্র ভাঙ্গিয়া যায়; তাহার ফলে সেই জীবের আর পৃথিবীতে পুনর্জন্ম হয় না।

অবিদ্যা অর্থে অজ্ঞানতা, অর্থাৎ মূল সত্য সম্বন্ধে প্রকৃত জ্ঞানের অভাব। এই প্রপঞ্চ জগৎ ও জীবের স্বতন্ত্র অস্তিত্বাদি অনিত্য, অচিরস্থায়ী ও পরিবর্ত্তনশীল। মানুষ অজ্ঞানের দরুণ ভ্রান্তি-বশতঃ মিথ্যাকেই চিরন্তন সত্য বলিয়া মনে করে, নিজের স্বতন্ত্র অস্তিত্বকে চিরন্তন সত্য বলিয়া মনে করে। কিন্তু এই স্বতন্ত্র অস্তিত্ব-বোধ একটা ভ্রান্ত সংস্কার ও সাময়িক অবস্থা মাত্র। জীবে জীবে বিশ্ব-সত্তা (বা পরমাত্মার সত্তা আত্মারূপে) অবস্থিত হইয়া জীবজগৎকে ভ্রাম্যমান ও ক্রম-বিবর্ত্তন করিয়া কোন মহান্ উদ্দেশ্য বা পূর্ণতার দিকে চালিত করিতেছেন। পরাজ্ঞান লাভ হইলে, অজ্ঞানতা বা অবিদ্যার নাশ হইয়া তাহা আমরা বুঝিতে সক্ষম হইব। জীবের প্রকৃত পরাজ্ঞান না থাকায় অজ্ঞানতাবশতঃ সে নিজের স্বতন্ত্র অস্তিত্ব আছে, এইরূপ ভ্রান্ত ধারণা

CC0. In Public Domain. Sri Sri Anandamayee Ashram Collection, Varanasi

Digitization by eGangotri and Sarayu Trust. Funding by MoE-IKS



( বা সংস্কার ) দ্বারায় চালিত হইয়া, জগতের কল্যাণের দিকে মনোযোগ না দিয়া, সে তার স্বতন্ত্র আমিত্ব-তৃপ্তির তৃষ্ণা দ্বারায় চালিত হয়; তাহার ফলে সে স্বার্থপর হইয়া উঠে ও নিজের স্বার্থতৃষ্ণাপূরণের জন্যই ব্যস্ত থাকে এবং তৃষ্ণার অনুসরণের অবশ্যম্ভাবী ফল-স্বরূপ পরিণামে বিবিধ দুঃখ লাভ করে।

সংস্কার মানে মনের মধ্যে ছাপ বা ধারণা (mental impressicn)। মায়িক অচিরস্থায়ী জগতের সংস্পর্শে আসিয়া যাহা আমাদের মনে ছাপ বা ধারণা হয়, তাহাই সংস্কার। ইহা প্রকৃত জ্ঞান আনয়ন করে না; খণ্ডজ্ঞান ( বা আংশিক জ্ঞান ) আনয়ন করে মাত্র। মূল সার সত্য বা ব্রহ্ম-সত্তার উপলব্ধি হইলে, তবে খণ্ড জ্ঞানের পরিবর্ত্তে প্রকৃত জ্ঞান-লাভ হয়। মায়িক জগৎ ও তাহার যাবতীয় বস্তু যেমন অচিরস্থায়ী, পরিবর্ত্তনশীল ও নাশশীল, তেমনি তাহার বিষয়ে জ্ঞান-সংস্কারাদি সবই পরিবর্ত্তনশীল। অবিদ্যাপ্রসূত অনুভূতি, প্রতীতি, সংস্কারসমূহ ও জ্ঞানাদি সবই পরিবর্ত্তনশীল ও আংশিক সত্য বা relative truth, প্রকৃত সত্য নহে। মন মায়ার কোষ মাত্র; ইহা চঞ্চল ও পরিবর্ত্তনশীল ও ইহার যাবতীয় বৃত্তি—সুখ-দুঃখ, হর্ষ-ভয়, লজ্জা-ঘৃণাদি যাবতীয় বৃত্তিই পরিবর্ত্তনশীল। অবিদ্যাই, মায়ার কোষ—মনের সাহায্যে তাহাতে কতকগুলি সংস্কার জন্মাইয়া, তাহা হইতে একটা আংশিক জ্ঞান উৎপন্ন করে; প্রকৃত সার সত্য বা ব্রহ্মসত্তার উপলব্ধি হইলে অবিদ্যার নাশ ও তৎসহ ভ্রান্ত সংস্কারাদির নাশ হয়, তখন প্রকৃত পরাজ্ঞান লাভ ও মুক্তি হয়। অতএব অবিদ্যানাশের জন্য সার সত্যের সন্ধান বিশেষ প্রয়োজন।

বৌদ্ধমতে—"এই প্রপঞ্চজগৎ নাম ও রূপের অভিব্যক্তি। রূপ বহির্জগৎ। নাম বা শব্দ পদের অর্থ সূক্ষ্মভাব,—বহির্জগতের রূপাত্মক বস্তুর সূক্ষ্ম ভাবকে নাম বলে। নাম বা শব্দ উচ্চারিত

CC0. In Public Domain. Sri Sri Anandamayee Ashram Collection, Varanasi

Digitization by eGangotri and Sarayu Trust. Funding by MoE-IKS



হইলেই বহির্জগতের রূপাত্মক বস্তুর মানসিক কল্পনা বা মনে বস্তুর সূক্ষ্মভাবের উদয় হয়। নাম বা শব্দসকল বাহ্যিক পদার্থের সূক্ষ্ম রূপ, সূক্ষ্ম ভাব মাত্র।

(১ ও ২) জীব যখন নাম ও রূপ লইয়া প্রথমে জন্মায়, তখন অবিদ্যায় আচ্ছন্ন থাকে। (৩) তখন যে সব শারীরিক চাঞ্চল্য হয়, তাহা হইতে তাহার একটা অস্তিত্বের অনুভূতি ও অনুভব করিবার স্পৃহা ও জানিবার স্পৃহা জন্মায়। অবিদ্যা হইতেই এই স্পৃহার উদ্ভব। (৪) নাম-রূপ-যুক্ত বহির্জগৎকে বিভিন্ন প্রকারে অনুভব ও উপলব্ধি করিবার জন্য ষড়ায়তন বা পঞ্চ ইন্দ্রিয় ও মনের উদ্ভব। (৫) এই ষড়ায়তন বা পঞ্চ ইন্দ্রিয় ও মন দ্বারা বহির্জগতের সহিত অন্তর্জগতের স্পর্শের সাহায্যে অনুভূতি ও ক্রমে উপলব্ধি হইয়া একটা সম্বন্ধস্থাপন হইতে থাকে। (৬) বিষয়ের সহিত ইন্দ্রিয়ের বা ইন্দ্রিয়ের কোন ক্ষমতার, যথা দৃষ্টিশক্তির স্পর্শ ঘটিলেই বেদনা (sensation) ও অনুভূতি (perception) হয়। ইহা দ্বারা আমরা বহির্জগতের রূপ, রস, গন্ধ, স্পর্শ ও শব্দ অনুভব করি। (৭) এই অনুভূতি হইতেই মনে ছাপ, ধারণা বা সংস্কার (impression) হয়। (৮) এইরূপ অনুভূতি ও সংস্কারাদির সাহায্যে ক্রমে সে বিষয়ের পাকা জ্ঞানলাভ হয়; যেমন রসগোল্লা যে মিষ্ট তাহার ভালরূপ জ্ঞানলাভ হইল। (৯) এই জ্ঞান বা সংস্কার হইতে মনে ঐ বস্তু পাইবার ইচ্ছা বা তৃষ্ণার উদ্ভব হয়। (১০) তৃষ্ণা হইতে ঐ ভোগের বস্তুর প্রতি আসক্তি (বা প্রিয়তাবোধ) জন্মে। (১১) অন্তর্জগৎ চাহে—বহির্জগতের ভোগ্যবস্তুর প্রতি আসক্তি বশতঃ তাহা নিজের দখলে রাখিয়া চিরদিন ভোগ করে। এই ভোগাসক্তি হইতে তাহার স্বার্থপরতা, অহঙ্কার অর্থাৎ আমিত্ব ও মমত্ব ভাবাদির পুষ্টি ও বৃদ্ধি হয় ও চিরদিন

CC0. In Public Domain. Sri Sri Anandamayee Ashram Collection, Varanasi

Digitization by eGangotri and Sarayu Trust. Funding by MoE-IKS



ধরিয়া ভোগ করিবার ইচ্ছা জন্মায়; তাহার ফলে তার পুনর্জন্ম হয়। (১২) এইরূপ জন্ম হইতে পুনঃ দুঃখ-রূপী সংসারে বিবিধ দুঃখভোগ, রোগ; শোক, জরা, মরণাদি পরিণামে আসে।

ইহাই কর্ম্মচক্রের কারণ ও কার্য্যের শৃঙ্খলা। ইহার একটী আসিলেই তার ফল স্বরূপ পরেরটা নিশ্চয় আসিবে। এইরূপ কর্ম্ম-চক্রের আবর্ত্তে জীবগণ পুনঃ পুনঃ ভ্রাম্যমান হইতেছে। ইহাই বুদ্ধদেবের মত। ইহাকেই বৌদ্ধধর্ম্মের প্রতীত্য-সমুৎপাদ বলে। ( বুদ্ধদেবের পরা জ্ঞানলাভের সময়ে তাঁহার কার্য্য-কারণ-শৃঙ্খলার এই সত্য সম্বন্ধে যে প্রতীতি হইয়াছিল, তাহা হইতে উৎপাদিত বলিয়াই ইহাকে প্রতীত্য-সমুৎপাদ বলে। )

অবিদ্যা হইতে যে অনুভব করিবার স্পৃহা হয়, তাহা হইতেই জীবের প্রথমে (স্বতন্ত্র) অস্তিত্বের অনুভূতি হয় এবং ক্রমে তৃষ্ণা, আসক্তি ও ভোগা-দির দ্বারা তাহার স্বার্থপরতা, অহং-ভাব, মমত্ব-ভাবাদির পুষ্টি ও বৃদ্ধি হয়। ( এই জন্যই ভগবান গীতায় সংসারের যাবতীয় কার্য্য ও কর্ত্তব্যাদি সঙ্গ ত্যাগ করিয়া করিতে উপদেশ দিয়াছেন। ইহা ঠিকমত করিতে পারিলে, স্বার্থকামনাদির ও অহং-ভাব, মমত্ব-ভাবাদির পুষ্টি ও বৃদ্ধি হয় না। ) এই কর্ম্মচক্রের শৃঙ্খলা ভাঙ্গ করিয়া চিন্তা করিয়া দেখিলেই বুঝা যাইবে, যে জীবের এই অহংভাব-বোধ ও তাহার বিবিধ ভোগেচ্ছা বা তৃষ্ণা ও আসক্তিই জীবের যাবতীয় দুঃখের ও পুনর্জন্মাদির বা জন্মমরণপ্রবাহের মূল কারণ। ইহাই বুদ্ধদেবের দ্বিতীয় আর্য্য সত্য।

গীতায়ও আছে—'পরশজনিত ভোগ দুঃখের কারণ যত।'

—গীতা ৫।২২

( ৩ ) এই জন্মমরণপ্রবাহ হইতে কি কোন উদ্ধারের উপায় আছে? হাঁ, আছে। কারণ হইতে কার্য্য উৎপন্ন। কারণ বর্ত্তমান

CC0. In Public Domain. Sri Sri Anandamayee Ashram Collection, Varanasi

Digitization by eGangotri and Sarayu Trust. Funding by MoE-IKS



থাকিলে, তার ফলে কার্য্য অবশ্যই হইবে। কিন্তু কারণের নাশ করিতে পারিলে দুঃখের সমাপ্তি হইবে। অথবা পরাজ্ঞান লাভ করিয়া অবিদ্যা ও তৎসহ ভ্রান্ত আমিত্ব-বোধের সংস্কারাদি দূর করিতে পারিলে এই জীবন-প্রবাহের সমাপ্তি হইবে।

এই ভ্রান্ত আমিত্ব-বোধ ও তৃষ্ণা দূর করিতে পারিলে, সকল দুঃখের শান্তি হইবে। আমিত্বেরও নির্ব্বাণ হইবে ও তাহার ফলে এই দুঃখময় ধরায় আর পুনর্জন্ম হইবে না—ইহাই বুদ্ধদেবের তৃতীয় আর্য্য-সত্য। কর্ম্ম-চক্রের কার্য্যকারণশৃঙ্খলার একটী বা দুইটী শৃঙ্খল, যথা—তৃষ্ণা বা আমিত্ব-বোধকে ধ্বংস করিতে পারিলেই, তার ফলে কর্ম্ম-চক্র ভাঙ্গিয়া যাইবে, আর পুনর্জন্ম হইবে না।

গীতায় আছে—

বিহায় কামান্ যঃ সর্ব্বান্ পুমাংশ্চরতি নিস্পৃহঃ।
নির্ম্মমো নিরহঙ্কারঃ স শান্তিমধিগচ্ছতি ॥২।৭১

যে ব্যক্তি সমুদায় কাম্যবস্তু ও কামনাদি উপেক্ষা বা ত্যাগ করিয়া সম্পূর্ণ নিস্পৃহ হইয়াছেন এবং মমত্ব-বুদ্ধি, অহঙ্কার বা আমিত্ব-বোধ হইতে মুক্ত হইয়া বিচরণ করেন, সেই ব্যক্তিই শান্তি ( ও মোক্ষপদ ) প্রাপ্ত হন।
( গীতা—২।৭১ )

মনুষ্যদেহের অনিত্যতা, বিষয়ের রূপের অনিত্যতা, ভোগের অসারতা, ভোগের পরিণাম দুঃখ—এই সবের আলোচনা ও বিচার করিলে, তৃষ্ণার অনুসরণের দোষদর্শন হইবে ও তখন বিষয়ানন্দে বৈরাগ্য, উপেক্ষা ও অমনোযোগ আসিবে। এইরূপ উপায়ে ও নামসাধনাদির দ্বারা তৃষ্ণাকে মন হইতে অপসারিত করিতে পারিলে ও তৃষ্ণার ফাঁদে আর পা না দিলে, তৃষ্ণার ধ্বংস হইবে। ইহাতে দুঃখোৎপত্তির কারণ-নাশ হওয়ায় আর দুঃখভোগ করিতে হইবে না; তখন মনে শান্তি আসিবে ও জন্ম-মরণ-প্রবাহ হইতে উদ্ধার পাইবে।



CC0. In Public Domain. Sri Sri Anandamayee Ashram Collection, Varanasi

Digitization by eGangotri and Sarayu Trust. Funding by MoE-IKS



(৪) কিরূপ উপায় বা পন্থা অবলম্বন করিলে এই তৃষ্ণা ও আমিত্বভাবকে অপসারিত করা যায়? বুদ্ধদেবের মতে চার আর্য্য সত্যের উপলব্ধি অষ্টাঙ্গমার্গ অবলম্বন, শীলপালন, নামসাধন, চার ধ্যান ও সপ্ত পারমিতাদির অভ্যাস। এই উপায় বা পন্থার দ্বারা তৃষ্ণা, আসক্তি, আমিত্ব-বোধাদির নির্ব্বাণ হইয়া পবিত্রতা-লাভ, সার সত্যের উপলব্ধি ও পরাজ্ঞান লাভ হইবে। চতুর্থ আর্য্য-সত্যই বুদ্ধদেবের নির্দ্দিষ্ট এই নির্ব্বাণ-লাভের পন্থা।

বুদ্ধদেব বলিয়াছেন—"হে ভিক্ষুগণ, এই চারটী আর্য্য-সত্য আমরা এতদিন বুঝি নাই ও তজ্জন্য প্রাণপণে সাধন করিতে পারি নাই বলিয়াই জন্মজন্মান্তরে অসত্য-পথে বিচরণ করিতেছি।"

বুদ্ধদেবের চার আর্য্য সত্য ঠিক মত ভাল-ভাবে উপলব্ধ হইলে, তৃষ্ণাই জগৎসংসারের সর্ব্ব দুঃখের মূল আকর, এবং তৃষ্ণা ও আমিত্ব-ভাব ত্যাগ করিতে পারিলেই যে শান্তিলাভ হইবে, তাহার উপলব্ধি হইবে। তখন আমরা অন্ধের মত আর বিপথগামী না হইয়া জীবনের যথার্থ লক্ষ্যের দিকে পৌঁছিবার চেষ্টা করিব। এই জন্য এই চারি আর্য্য-সত্যের ভাল-রূপ উপলব্ধির বিশেষ আবশ্যক।

বুদ্ধদেবের অষ্টাঙ্গ-মার্গের অন্তর্গত সম্যক্ দৃষ্টির একটী প্রধান অর্থ এই, যে তাঁহার চার আর্য্য-সত্য বিষয়ে সম্যক্ দৃষ্টি দ্বারা উহাদের সত্যতা ভাল রূপে উপলব্ধি করা ও বিশ্বাস করা। ইহা ঠিক উপলব্ধি হইলে, আর আমরা বিপথগামী না হইয়া ঠিক পথে অর্থাৎ নির্ব্বাণমুক্তির পথে চলিব। আমাদের লক্ষ্য তখন স্থির হইবে ও তখন আমরা প্রকৃত ধর্ম্মের পথে নূতন আদর্শে, নূতন পবিত্র ছাঁচে জীবনকে গড়িয়া পিটিয়া তৈয়ারী করিবও তজ্জন্য সম্যক্ সঙ্কল্পের সহিত জাগ্রত হইয়া সম্যক্ প্রচেষ্টার সহিত ঐ পথে অগ্রসর হইব।

---

CC0. In Public Domain. Sri Sri Anandamayee Ashram Collection, Varanasi

Digitization by eGangotri and Sarayu Trust. Funding by MoE-IKS

# চার ধ্যান

বুদ্ধদেব নির্ব্বাণ-মুক্তিলাভের জন্য চারধ্যান অভ্যাসের ব্যবস্থা করিয়াছেন। যথা :— (১) উপেক্ষা, (২) মৈত্রী, (৩) করুণা, (৪) মুদিতা। বুদ্ধের সিদ্ধিলাভ সম্বন্ধে "ললিতবিস্তর" গ্রন্থে যে অপূর্ব্ব আখ্যান রহিয়াছে, তাহাতে বুদ্ধদেবের মুখে উক্ত হইয়াছে— "উপেক্ষা ভাবনা-বলে জয়লাভ করিয়া আমি এই অমৃত-রসপান করিয়াছি।" "মৈত্রীবলে জয়লাভ করিয়া আমি অমৃত-রস পান করিয়াছি।" "করুণাবলে জয়লাভ করিয়া আমি এই অমৃত-রসপান করিয়াছি।" "মুদিতাবলে জয়লাভ করিয়া আমি অমৃত-রস পান করিয়াছি।" "জ্ঞানপ্রদীপরূপ কঠিন বজ্রের দ্বারা আমি অবিদ্যাকে (অজ্ঞানকে) ছেদন করিয়াছি।" অর্থাৎ বুদ্ধদেব (১) উপেক্ষা, (২) মৈত্রী, (৩) করুণা ও (৪) মুদিতা ভাবনা দ্বারা বা ঐ সব ভাবের ধ্যানে তন্ময় হইয়া, জয়লাভ করিয়া অর্থাৎ ষড়রিপু প্রভৃতি জয় করিয়া অমৃত-রস (ব্রহ্মরস) লাভ করিয়াছেন; এবং অবিদ্যা বা অজ্ঞানের বিরুদ্ধে ঘোরতর সংগ্রাম দ্বারা জ্ঞান-প্রদীপ বা প্রজ্ঞা (divine wisdom) লাভ করিয়া অবিদ্যা ছেদন করিয়াছেন। এইরূপ ধ্যানে তন্ময় হইয়া সমাধি লাভ করিয়া অমৃত-রস (divine love), প্রজ্ঞা (divine wisdom) ও সার সত্য (God, the Truth) উপলব্ধি করিয়াছেন। তিনি সর্ব্বজীবের কল্যাণে সম্পূর্ণ আত্মোৎসর্গ করিয়া সকল আসক্তি, আকাঙ্ক্ষা, আমিত্ব, অহঙ্কারাদির ক্ষয় করিয়া, নির্ব্বাপন করিয়া, এই সব ধ্যানে সমাধিলাভ করিয়া সম্যক্ সম্বুদ্ধ বা সংসিদ্ধ হইয়াছিলেন।

CC0. In Public Domain. Sri Sri Anandamayee Ashram Collection, Varanasi

Digitization by eGangotri and Sarayu Trust. Funding by MoE-IKS



প্রাচীন কালের হিন্দু মতেও এই উপেক্ষা, মৈত্রী, করুণা ও মুদিতা ভাবকে আশ্রয় করিয়া সাধন করার ব্যবস্থা ছিল। যারা নিজ সমতুল্য ব্যক্তি তাদের প্রতি মৈত্রী বা প্রীতি এবং দুঃস্থ, বিপন্ন, পীড়িত ও অভাব গ্রস্ত ব্যক্তির প্রতি করুণা-ভাব, নিজ হইতে উচ্চাবস্থার ব্যক্তির প্রতি ও কাহারও উন্নতিদর্শনে তৎপ্রতি মুদিতা বা প্রসন্নতা-ভাব, এবং দুষ্ট ব্যক্তির প্রতি উপেক্ষা, পাপে উপেক্ষা, ভোগৈশ্বর্য্য বিষয়ানন্দাদিতে উপেক্ষা-ভাব পোষণ করিয়া সাধনের ব্যবস্থা ছিল ; কিন্তু বুদ্ধদেব এই সব ভাবের বিশেষ অনুশীলন, বৃদ্ধি ও ঐ ভাবের ধ্যানে তন্ময় হইয়া চিত্তের পবিত্রীকরণের ব্যবস্থা করিয়াছেন। বৌদ্ধ মতে অন্যান্য প্রকার ধ্যানও আছে, কিন্তু এই চার ধ্যানই প্রধান।

## (১) উপেক্ষা ধ্যান

উপেক্ষা—তীব্র উদাসীনতা বা বৈরাগ্য ; ভোগৈশ্বর্য্য, ক্ষমতা ইত্যাদি লাভে তীব্র ঔদাস্য বা উপেক্ষা-ভাব অবলম্বন। উপেক্ষা ধ্যান—ইহাতে কতকটা বিবেকযুক্ত তীব্র বৈরাগ্যের সাধনা। উপেক্ষা বা তীব্র উদাসীনতা ও অমনোযোগের দ্বারাই সংসারের যাবতীয় ভোগ্য-বিষয়ে আসক্তি ও আকাঙ্ক্ষার বন্ধন, দ্বেষাদির বন্ধন এবং আমাদের আমিত্ব-ভাবের বন্ধন অনেকটা শিথিল হইয়া যায় এবং এই উপায় দ্বারাই ক্রমশঃ উহাদের উপর জয়লাভ করা যায়।

গীতার পঞ্চদশ অধ্যায়ের প্রথমে ভগবান যাহা উপদেশ করিয়াছেন, তার তাৎপর্য্য এই :—এই অশ্বত্থ-রূপী সংসারে বাসনা, আসক্তি প্রভৃতির বন্ধনে জীবগণ সুদৃঢ়ভাবে বদ্ধ আছে। এই সব বন্ধন হইতে উদ্ধারের জন্য অসঙ্গ অস্ত্র দ্বারা উহার দৃঢ়মূল বন্ধন দৃঢ়তার সহিত ছেদন করিবে, এবং যে সনাতন আদি পুরুষ হইতে সমস্ত প্রবৃত্তি প্রসৃত হইয়াছে,

CC0. In Public Domain. Sri Sri Anandamayee Ashram Collection, Varanasi

Digitization by eGangotri and Sarayu Trust. Funding by MoE-IKS



তাঁহারই শরণ লইবে, তবে কৃতকার্য্য হইবে। অর্থাৎ অসঙ্গ এবং শরণাগত ভক্তি, এই দুই উপায় অবলম্বন দ্বারা এই সংসারের আসক্তি-তৃষ্ণাদির বন্ধন ছেদন করিয়া মুক্ত হওয়া যায়। (গীতা ১৫ অ ৩।৪) গীতায় আরও বলিয়াছেন—অনন্য ভক্তিদ্বারা ত্রিগুণের মায়া অতিক্রম করা যায়। (১৪।২৬) অসঙ্গ উপায় দ্বারা এবং ভক্তি, প্রীতি, মৈত্রী, করুণা প্রভৃতি সাত্ত্বিক ভাবের প্রবাহ মনে সদা আনিতে পারিলে, রাজসিক ভাবের মায়া অর্থাৎ আমাদের আমিত্ব, আসক্তি, তৃষ্ণাদির বন্ধন ছেদন বা অতিক্রম করা যায়।

অসঙ্গ মানে তীব্র ঔদাস্য বা বৈরাগ্য ও সঙ্গ না করা; অর্থাৎ বিষয়ের সঙ্গ ও বিষয়ের চিন্তা আলোচনাদির সঙ্গ না করা। এই উপায় দৃঢ়ভাবে অবলম্বন করিয়াই আমিত্ব, তৃষ্ণা, আসক্তি ও দ্বেষাদির বন্ধন ছেদন করিয়া মুক্ত হইতে হইবে এবং সাত্ত্বিক-ভাবের প্রবাহ মনে আনিয়া উহাকে পবিত্র করিতে হইবে। তাই বুদ্ধদেব উপেক্ষা, মৈত্রী, মুদিতা ও করুণা ধ্যানের ব্যবস্থা করিয়াছেন।

কিন্তু এই বৈরাগ্য-লাভ কিরূপে হয়?

(১) ভগবানে অনুরাগের বৃদ্ধি হইতে বিষয়ে বৈরাগ্য আসে। অথবা মনে কোন সাত্ত্বিক ভাবের অধিক প্রবাহ হইতে বিষয়ে বৈরাগ্য আসে। গাঢ় ভক্তি, প্রেম বা বিশ্বপ্লাবনী করুণা ও মৈত্রীর প্রবাহ মনে আনিতে পারিলে বিষয়-বৈরাগ্য বা উপেক্ষাভাব আসে। এ জন্য ভক্তি, করুণা, মৈত্রীর খুব অনুশীলন চাই।

(২) অথবা বিষয়তৃষ্ণা ও বিষয়ভোগে অশেষ দোষ-দর্শনে সমর্থ হইলে, বিষয়ে আসক্তির পরিবর্ত্তে বৈরাগ্য আসিবে। সম্যক্ দৃষ্টি ও

CC0. In Public Domain. Sri Sri Anandamayee Ashram Collection, Varanasi

Digitization by eGangotri and Sarayu Trust. Funding by MoE-IKS



বিবেকযুক্ত বিচারের সাহায্যে বিষয়ানন্দ যে অতি তুচ্ছ, ক্ষণস্থায়ী, অতৃপ্তিকর ও পরিণামে উহা বিবিধ দুঃখ আনয়ন করে এবং ভোগতৃষ্ণার জন্যই পৃথিবীতে পুনরাগমন করিয়া বহু দুঃখ ভোগ করিতে হয়, এই সব সম্যক্ উপলব্ধি হইলে মনে বিষয়ে আসক্তির পরিবর্ত্তে বৈরাগ্য আসিবে। বিবেক-যুক্ত বিচার—যথা, ভোগ, ঐশ্বর্য্য, ক্ষমতার আকাঙ্ক্ষা বা তৃষ্ণাই বন্ধন, উহাদের প্রতি আসক্তিই বন্ধন। দ্বেষভাবও বন্ধন। এই সব বন্ধনের জন্যই জীব সংসারে পুনরাগমন করে ও বিবিধ দুঃখ ভোগ করে। ইহারাই আধ্যাত্মিক উন্নতির অন্তরায়। অথচ ইহা হইতে যে আনন্দ হয় তাহা অল্পকালস্থায়ী, ইহা মানবকে যথেষ্ট তৃপ্তি দান করিতে পারে না। ইহা হইতে মহত্তর আনন্দলাভের জন্য চেষ্টা কর, ভোগাদিতে উদাসীন হও, উপেক্ষা কর। ভোগ্য বিষয়ের সঙ্গ হইতে উহাতে আসক্তি জন্মায়, অতএব উহার সঙ্গ করিও না। ভোগবাসনা চিত্তকে ক্ষুদ্র করে, সঙ্কীর্ণ করে, স্বার্থপর করে, ইহা রিক্ত-বদ্ধমুষ্টির ন্যায় ফাঁকি, ইহা মরীচিকার ন্যায় মানবকে প্রতারিত করিয়া পরিণামে বহু দুঃখ ও বিপদ্ আনয়ন করে ও ইহাই জীবের পুনর্জ্জন্মের কারণ; এবং ইহাই আমাদিগকে ভগবানের মহাদান গ্রহণ করিবার অনুপযোগী করে ও নির্ব্বাণলাভের প্রতিবন্ধকতা করে। অতএব বিষয়ভোগে ও বিষয়ানন্দে উদাসীন হও, উপেক্ষা কর। বিবেকের সাহায্যে এইরূপ বিচারপরায়ণ হইয়া মনকে এইরূপ বুঝাইবে ও মনকে ভোগবিমুখ ও বিষয়ে উদাসীন করিবে। বুদ্ধদেব উপদেশ দিয়াছেন :—"হে সাধক, তোমার আত্মতৃপ্তির চেষ্টা বা তৃষ্ণার অনুসরণ কি তোমাকে যথেষ্ট আনন্দ দান করিয়াছে? তুমি কোন্ বস্তুলাভের জন্য সংগ্রাম করিতেছ? স্বাস্থ্য, সম্পদ, সুখ, শান্তি, শক্তি, সাফল্য, খ্যাতি হয়ত তোমার আকাঙ্ক্ষিত বিষয় হইবে! কিন্তু ইহারা কি তোমাকে শাশ্বত আনন্দ দান করিতে

CC0. In Public Domain. Sri Sri Anandamayee Ashram Collection, Varanasi

Digitization by eGangotri and Sarayu Trust. Funding by MoE-IKS



পারে ? জরা ও ব্যাধি তোমার স্বাস্থ্যের বিনাশসাধনের জন্য যুদ্ধ করিতেছে। সম্পদ্, ভোগসুখ, সাফল্য, খ্যাতি কিছুতেই তোমাকে বিমল আনন্দ প্রদান করিতে পারে না, যদি মনে শান্তিলাভ না হয়। (এই সকল হইতে যে সুখলাভ হয়, তাহা সামান্য মাত্র। ইহা হইতে মহত্তর সুখ ও শান্তির জন্য তুমি সচেষ্ট হও)। স্বীয় আমিত্বতৃপ্তির তৃষ্ণাকাঙ্খাদির উপেক্ষা করিয়া, বিসর্জ্জন দিয়া, নিজের ক্ষুদ্র সুখভোগের বন্ধন ও তৃষ্ণাগুলি ছিন্ন করিয়া, নিজের ক্ষুদ্র সত্তা ভুলিয়া, বিশ্বের বিরাট্ সত্তার মধ্যে নিজের মনকে, নিজের সত্তাকে সমর্পণ করিতে পারিলে, বিশ্বের কল্যাণে নিজের মনকে নিয়োজিত করিতে পারিলে, তখন মন যে আনন্দ ও শান্তি লাভ করিবে, তাহা কত গভীর, কত পরিপূর্ণ, কত অনন্তপ্রসারী।"

মনুষ্যগণ মায়িক বিষয়ভোগে আসক্তি, তৃষ্ণা এবং বিষয়ভোগে অশেষ আনন্দ বা তৃপ্তি লাভ হয়, এইরূপ একটা সংস্কারে (impression) বা ধারণায় বদ্ধ আছে। এই সংস্কারের জন্য বিষয়ানন্দ-লাভই তাহাদের প্রধান লক্ষ্য হয় ও বিষয়তৃষ্ণা ত্যাগ করিতে তাহারা ইচ্ছুক হয় না। এই আমিত্ব-তৃপ্তির তৃষ্ণা, বিষয়াসক্তি ও ঐরূপ সংস্কারে বদ্ধ থাকায় মানুষ প্রকৃত আধ্যাত্মিক উন্নতি সাধন করিতে সমর্থ হয় না। কিন্তু ক্রমে তাহার অনুভব হয়, যে বাসনা আছে বলিয়াই তাকে সংসারে ধাক্কা খাইতে হইতেছে। বাসনাত্যাগ হইলেই শান্তি হয়। বিবেকযুক্ত বিচার ও বিচারপূর্ব্বক সঙ্গত ভোগের দ্বারা ভোগে দোষদর্শনে সমর্থ হইলে, ভোগবাসনার মোহ ক্রমে শিথিল হয় ও মনে বৈরাগ্য আসে। তখন ভোগে উদাসীনতা, অমনোযোগ ও অসঙ্গ উপায়দ্বারা বাসনা আসক্তির বন্ধন ছেদন করিতে সমর্থ হইবে। বিবেকযুক্ত বিচারের দ্বারা আমাদের মনকে বুঝাইতে হইবে, যে ভোগজনিত সংস্কারটা কতকটা ভ্রান্ত ধারণা মাত্র এবং বিষয়ানন্দে অনেক দোষ

CC0. In Public Domain. Sri Sri Anandamayee Ashram Collection, Varanasi

Digitization by eGangotri and Sarayu Trust. Funding by MoE-IKS



আছে। বিষয়ের উপভোগে আকাঙ্ক্ষার যথেষ্ট তৃপ্তি না হইয়া বরং ক্রমশঃ বৃদ্ধি হয় অথচ ইহা মরীচিকা-তুল্য ; কারণ, পরিণামে ভোগতৃষ্ণাই জীবের বিবিধ দুঃখের কারণ হয়। এই ভোগতৃষ্ণার জন্যই মানব কর্ম্ম-বন্ধনে আবদ্ধ হইয়া পৃথিবীতে পুনঃ পুনঃ আগমন করিয়া বিবিধ দুঃখ ভোগ করে। ইহা মানব-মনকে সঙ্কীর্ণ ও স্বার্থপর করে। ভোগ হইতে যে সুখ হয়, তাহা অতি সামান্য ; কিন্তু কল্পনাদ্বারাই ইহা মুগ্ধকারী বলিয়া মনে হয়। কল্পনা ত্যাগ করিয়া ইহাকে সম্যক্‌দৃষ্টি দ্বারা দেখিলেই বিষয়ের রূপ যে ক্ষণভঙ্গুর ও পরিবর্ত্তনশীল এবং তৃষ্ণাই যে অশেষ দুঃখের কারণ ও বিষয়ানন্দ যে অতি সামান্য ও পরিণামে দুঃখ আনয়ন করে, তাহা উপলব্ধি হইবে। যখন মানব-মন হইতে যাবতীয় তৃষ্ণার ত্যাগ বা লোপ হয়, তখন মন অধিক আনন্দ-রসে পূর্ণ হইয়া যায়। অতএব এই তুচ্ছ মরীচিকা-তুল্য বিষয়ানন্দকে উপেক্ষা ও ত্যাগ করিয়া উচ্চতর আনন্দলাভের জন্য ও আত্মার প্রকৃত উন্নতির জন্য চেষ্টিত হওয়াই উচিত। এইরূপ বিচারের সাহায্যে মনে বৈরাগ্য আসিলে, তখন মনকে ঘুরাইতে সমর্থ হইবে। তখন ভোগ-বিষয়ে অমনোযোগ ও অসঙ্গ উপায় দ্বারা বিষয়াসক্তি ও তৃষ্ণার বন্ধন শিথিল করিতে ও ছেদন করিতে সমর্থ হইবে। তুচ্ছ বিষয়ানন্দে অমনোযোগ ও উপেক্ষা পূর্ব্বক উচ্চতর বিষয়ে পূর্ণ মনোযোগ দিয়া, তাহাতেই মনকে সদা তন্ময় ও নিযুক্ত রাখিতে পারিলে, মন আর তখন বিচলিত হইবে না। মনে উচ্চ ভাবের প্রবাহ সদা দিয়া, তাহাতেই তন্ময় হইয়া থাকিলে, মন আর তখন নিম্নগামী হইবে না। ব্রহ্মে বা জীব-হিতসাধনরূপ কোন ব্রহ্মকর্ম্মে বা কোনরূপ সৎসঙ্গে মনকে সর্ব্বদা সম্পূর্ণ নিযুক্ত ও তন্ময় রাখিতে পারিলে মনের প্রচ্ছন্ন বিষয়াসক্তি ও তৃষ্ণা উচ্ছেদ ও জয় করিতে সমর্থ হইবে।

CC0. In Public Domain. Sri Sri Anandamayee Ashram Collection, Varanasi

Digitization by eGangotri and Sarayu Trust. Funding by MoE-IKS



"সঙ্গাৎ সঞ্জায়তে কামঃ।" (গীতা ২য় অ। ৬২) অর্থাৎ সঙ্গ হইতেই মনে আসক্তি ও কামনার উৎপত্তি হয়। বিষয়সঙ্গই কামনাগ্নির উদ্দীপক কারণ বা exciting cause ও মনের প্রচ্ছন্ন ভোগতৃষ্ণাই predisposing cause বা মূল কারণ। মানবমনে প্রচ্ছন্ন ভোগ-তৃষ্ণাগ্নি রহিয়াছে। ভোগ্য বিষয়ের সঙ্গ বা বিষয়ের কল্পনা আলোচনার সঙ্গ হইলেই মনের এই প্রচ্ছন্ন তৃষ্ণাগ্নি উদ্দীপিত হয়; এই সঙ্গই ইন্ধন-স্বরূপ হইয়া কামনাগ্নি উদ্দীপিত করে। বিষয়ের কল্পনা ও আলোচনায় ভোগ্য বিষয়ের কাল্পনিক মূর্ত্তি মনে সৃষ্ট হয়, ও তাহাতে মন একেবারে সেই রঙ্গে রঙ্গাইয়া যায়। যখন এইরূপ বিষয়ের সঙ্গ ও বিষয়ের কল্পনা আলোচনার সঙ্গ-রূপ ইন্ধন পাইলে মনে কামনাগ্নি বিশেষভাবে উদ্দীপিত হয়, তখন বিষয়ের সঙ্গ ও বিষয়ের কল্পনা আলোচনার সঙ্গ-রূপ ইন্ধন দেওয়া দৃঢ়তার সহিত বন্ধ করিয়া অর্থাৎ অসঙ্গ উপায় দ্বারা মনের কামনাগ্নি নির্ব্বাপিত করিবে।* ইহাই উপায়। এই জন্য তৃষ্ণা জয় করিতে হইলে মায়ারূপ বিষয়ের ও বিষয়-কল্পনা আলোচনার সঙ্গ অবশ্যই বর্জ্জনীয়। এই জন্যই সন্ন্যাসিগণ ভোগ্য বিষয় হইতে নিরাপদে দূরে থাকিয়া সাধনাদি করেন। মনের প্রচ্ছন্ন ভোগাসক্তি ও তৃষ্ণা সহজে যায় না। নামসাধন অভ্যাস ও অসঙ্গ এবং সাত্ত্বিক বৃত্তির অধিক প্রবাহ মনে আনিয়া মনের ঐ তৃষ্ণার বীজ নষ্ট করিতে হইবে।

বুদ্ধদেব বলিয়াছেন—তোমার তৃষ্ণার মূল উৎপাটন করিতেই হইবে। মূল সম্পূর্ণ উৎপাটিত না হইলে বৃক্ষ যেমন পুনর্ব্বার অঙ্কুরিত হয়, তেমনি তৃষ্ণার মূল উৎপাটিত না হইলে উহা পুনরায় অঙ্কুরিত হইবে ও তার ফলে দুঃখরূপ ফল আসিবেই। যতদিন তোমার এই অহংবোধ থাকিবে, ততদিন তৃষ্ণার মূল থাকিবেই। ততদিন তুমি স্বীয় ক্ষুদ্র আমিত্বের

* ইহাই গুরু মহারাজ শ্রীশ্রী বালানন্দ স্বামীজির উপদেশ।

CC0. In Public Domain. Sri Sri Anandamayee Ashram Collection, Varanasi

Digitization by eGangotri and Sarayu Trust. Funding by MoE-IKS



তৃপ্তিসাধনে, প্রীতি-সাধনে আকাঙ্খিত থাকিবেই। তুমি তোমার ক্ষুদ্র আমিত্ব বা ব্যক্তিত্বের মধ্যে ঊর্ণনাভের ন্যায় ক্ষুদ্র জাল রচনা করিয়া তাহার মধ্যে নিজকে আবদ্ধ রাখিয়াছ, মণ্ডুকের ন্যায় কূপকেই সর্ব্বস্ব মনে করিতেছ। একবার এই কূপ হইতে উর্দ্ধে উঠিলে, ( আমিত্বের বাহিরে উঠিলে ) অনন্ত ব্রহ্মাণ্ড প্রত্যক্ষগোচর হইবে। তুমি উঠ, জাগ্রত হও, স্বার্থ পরিত্যাগ করিয়া পরার্থে জাগ্রত হও। ক্ষুদ্র ( আমি-ভাব ) ত্যাগ করিয়া বিরাট্‌কে গ্রহণ কর। আপনার মধ্যে আপনাকে অন্বেষণ না করিয়া, সর্ব্বজীবে সর্ব্বভূতের মধ্যে আপনার বৃহৎ মূর্ত্তি প্রত্যক্ষ কর। আপনার ক্ষুদ্র সত্তা সম্পূর্ণ বিসর্জ্জন দিয়া বিশ্বের বিরাট্‌ সত্তাতে আপনাকে সম্পূর্ণ সমর্পণ কর ও তাহাতেই অবস্থান কর; বিশ্বজীবের প্রীতিতে, বিশ্বজীবের হিতে, বিশ্বের কল্যাণের জন্য আত্মসমর্পণ কর। তোমার প্রীতিকে বাধাহীন সীমাহীন করিয়া, সর্ব্বকালে, সর্ব্বদেশে, সর্ব্বজীবে প্রসারিত কর। নিজের ক্ষুদ্র আমিত্বতৃপ্তির আকাঙ্খাদি, স্বার্থকামনাদি ও বিষয়ে উদাসীন হইয়া, উপেক্ষা করিয়া বিশ্বজীবের কল্যাণের জন্য আত্মসমর্পণ কর ও তাহাতেই সর্ব্বদা নিযুক্ত থাক; তোমার বাধাশূন্য, বৈরীশূন্য মৈত্রী ও করুণা সর্ব্বজীবে সদা প্রেরণ কর। ( এইরূপ ) উপায়ে তুমি ইহজীবনেই স্বীয় বিরাট্‌ সত্তা অনুভব করিতে পার; ইহাই তোমার শ্রেষ্ঠ গৌরব। তুমি স্বয়ং আপনার প্রদীপ-স্বরূপ হইয়া, আত্মশক্তি জাগ্রত করিয়া, তাহাদ্বারা এই চরম কল্যাণ লাভ করিতে পার, ইহাই তোমার পরম গৌরব। যেই দিন এই বিমল বোধি লাভ করিয়া তুমি ধন্য হইবে, সেই দিন তোমার স্বার্থ বিশ্বজনের স্বার্থ হইবে; সেই দিন তোমার কল্যাণে বিশ্ববাসীর কল্যাণ হইবে। এই মহাসত্য অনুভব করিয়া বৌদ্ধ সাধুগণ নিজের সুখ দুঃখ, আনন্দ নিরানন্দ, এমনকি মৃত্যু পর্য্যন্ত বিষয়ে উদাসীন হইয়া, অগ্রাহ্য ও উপেক্ষা করিয়া

CC0. In Public Domain. Sri Sri Anandamayee Ashram Collection, Varanasi

Digitization by eGangotri and Sarayu Trust. Funding by MoE-IKS



অকুণ্ঠিতচিত্তে সর্ব্বভূতের মঙ্গলসাধন জন্য আপনাদিগকে সম্পূর্ণ অর্পণ করিয়া থাকেন ও তাহাতেই নিযুক্ত থাকেন।

বুদ্ধদেব বলিয়াছেন, "যতদিন আমিত্ববোধ থাকিবে, ততদিন সে তার আমিত্বতৃপ্তির আকাঙ্খার জন্য লালায়িত থাকিবেই। যতদিন আমিত্বজ্ঞান দূর না হয়, ততদিন ইহ-লোকের ও পর-লোকের সুখ-ভোগের প্রতি তাহার মনের আকর্ষণ থাকে, ততদিন তাহার তপশ্চর্য্যা কতকটা পণ্ডশ্রম মাত্র। এই আমিত্বজ্ঞান বা স্বতন্ত্র সত্তানুভূতি মানবের একটি ভ্রান্ত ধারণা। ইহা একটি সাময়িক অবস্থা (Passing phase) মাত্র। মনুষ্যজীবন যতদিন থাকে, ততদিন এই সাময়িক অবস্থা বা মানুষের একটা নিজের স্বতন্ত্রভাব ও স্বতন্ত্র অস্তিত্ব-সংস্কার থাকে। কিন্তু মনুষ্যজীবনের উর্দ্ধে উঠিলে ( অর্থাৎ নির্ব্বাণলাভ হইলে, মনুষ্যজীবন পার হইয়া যখন আমাদের দেবত্বলাভ বা দেবজীবন আরম্ভ হয় ) তখনই এই ভ্রান্ত ধারণা বা খণ্ডজ্ঞান ও সাময়িক স্বতন্ত্র অবস্থা (Passing phase of separate individual existence ) লুপ্ত হইয়া যায় ও ঐ খণ্ডজ্ঞানের লোপ হইয়া প্রকৃত পরাজ্ঞান হয়। তখন আমরা বুঝিতে পারি, আমাদের কোন স্বতন্ত্র সত্তাই নাই; সকল জীবাত্মাই বিশ্বব্যাপ্ত পরমাত্মার অংশ মাত্র। সর্ব্বভূতে অখণ্ড-চৈতন্যরূপে পরমাত্মা ক্রিয়া করিতেছেন ও এইরূপে সর্ব্ব জীবজগৎকে কোন মহদুদ্দেশ্যনির্দ্দিষ্ট পথে ক্রমে ধীরে ধীরে চালিত করিতেছেন।* এই প্রপঞ্চ বহির্জগৎ তাঁহার মায়াসৃষ্ট বহিরাবরণ মাত্র। যিনি এই স্বতন্ত্র আমিত্ব-বুদ্ধি ও আমিত্বজ্ঞান জয় করিয়া তদূর্দ্ধে উঠিয়াছেন, তিনি

---

* ঈশ্বরঃ সর্ব্বভূতানাং হৃদ্দেশেঽর্জ্জুন তিষ্ঠতি।
ভ্রাময়ন্ সর্ব্বভূতানি যন্ত্রারূঢ়ানি মায়য়া॥ গীতা ১৮।৬১

CC0. In Public Domain. Sri Sri Anandamayee Ashram Collection, Varanasi

Digitization by eGangotri and Sarayu Trust. Funding by MoE-IKS



স্বর্গ কিম্বা মর্ত্ত্যের কোন সুখভোগই কামনা করেন না। এই আমিত্ব হইতেই আমাদের যাবতীয় তৃষ্ণা, আসক্তি, আকাঙ্খা ও দ্বেষাদির উদ্ভব হয়। এই ভ্রান্ত আমিত্ব-বোধকেই শাস্ত্রে মোহ বা অবিদ্যা বলিয়াছে। ইহাকেই নির্ব্বাপিত করিতে হইবে। এই আমিত্বের নির্ব্বাণ হইলেই সকল তৃষ্ণার নির্ব্বাণ হয়, আবার সকল তৃষ্ণার নির্ব্বাণ হইলেও এই আমিত্বের নির্ব্বাণ হয়।

বৌদ্ধধর্ম্মের স্থূল মর্ম্ম এইরূপ—নিজের ক্ষুদ্র আমিত্ব ও আমিত্বতৃপ্তির তৃষ্ণাদি বা স্বার্থকামনাদিতে একেবারে উদাসীন হইয়া, উপেক্ষা করিয়া, বিসর্জ্জন দিয়া বা নির্ব্বাপিত করিয়া নিজকে শুদ্ধ ও পবিত্রভাবে বিশ্বের অনন্ত প্রাণীর প্রীতিতে ও হিতসাধনার্থে সম্পূর্ণরূপে আত্মসমর্পণ কর ও তাহাদের কল্যাণেই নিরন্তর নিযুক্ত থাক। কোন কর্ত্তব্যবোধে বা কাহারও অনুরোধে নহে, অথবা ধর্ম্মভয়ের জন্য নহে, পরন্তু স্বীয় স্বাধীন ইচ্ছায় সম্পূর্ণ স্বেচ্ছাপ্রবৃত্ত হইয়া অনুরাগের সহিত, আনন্দের সহিত, বিশ্বের হিতের জন্য, বিশ্ববাসীর কল্যাণের জন্য আত্মোৎসর্গ কর ও তাহাতেই নিত্য নিরন্তর নিযুক্ত থাক ও সদা সারসত্যের অনুসন্ধান কর। নিজের আমিত্ব, আকাঙ্ক্ষাদি বা সর্ব্বপ্রকার স্বার্থকামনাদি একেবারে নির্ব্বাপিত না করিলে, কেহ কখনও বিশ্বের হিতের জন্য সম্পূর্ণ আত্মসমর্পণ করিতে পারে না ও এইরূপেই বিশ্বপ্রেম লাভ করিতে হয়। সেই বিশ্বপ্রেম লাভ করিতে হইলে, নিজের ক্ষুদ্র আমিত্ব-বুদ্ধি, অভিমান, অহঙ্কার, স্বার্থকামনা, দ্বেষাদি একেবারে বলিদান দিতে হইবে, নির্ব্বাপন করিতে হইবে ও নিজেকে ব্রহ্মে বা ব্রহ্মকর্ম্মে বা জীবের হিতে আত্মোৎসর্গ করিতে হইবে, তবে বিশ্বপ্রেম ও নির্ব্বাণ-মুক্তিলাভ হইবে। বুদ্ধদেবও তাই নিজের আমিত্ব-ভাব, অহঙ্কার তৃষ্ণাদি একেবারে বলিদান দিয়া, জীবের হিতে আত্মোৎসর্গ করিয়া স্বীয় জীবনের দৃষ্টান্ত দ্বারা

CC0. In Public Domain. Sri Sri Anandamayee Ashram Collection, Varanasi

Digitization by eGangotri and Sarayu Trust. Funding by MoE-IKS



ত্যাগ, নির্ব্বাণ, বিশ্বপ্রেম ও সার সত্যলাভের পথ দেখাইয়া গিয়াছেন।

তথাগতের ধর্ম্ম নিঃস্বার্থ বিশ্বপ্রেমলাভেরই সাধনা। আমিত্বভাব, অহঙ্কার, স্বার্থকামনা, দ্বেষাদি একেবারে নির্ব্বাপিত করিয়া প্রেমের সহিত জীবসেবা দ্বারা এই নিঃস্বার্থ বিশ্বপ্রেম লাভ করিতে হয়। সর্ব্বত্র সমবুদ্ধি, সর্ব্বত্র আত্মবুদ্ধি ব্যতীত মনের দ্বেষ অভিমান জয় করা যায় না।

সর্ব্বত্র সমবুদ্ধি, প্রেম ও ক্ষান্তি দ্বারাই ক্রোধ, দ্বেষ, হিংসা, শত্রুতা জয় করিতে হইবে ও সদ্ব্যবহার দ্বারা দুর্ব্ব্যবহার জয় করিতে হইবে। কামনা, ইচ্ছার বাধা হইতেই মনে ক্রোধ উৎপন্ন হয়, কামনা ইচ্ছার ত্যাগে ক্রোধের লোপ হয়। কামনাত্যাগ, উদাসীনতা (বা উপেক্ষা), অসঙ্গ, মৌন, পরমত-সহিষ্ণুতা ক্ষমা, ধৈর্য্য ও প্রেমের দ্বারাই ক্রোধ, দ্বেষহিংসার জয় হয়। বিবেক, বৈরাগ্য, অসঙ্গ ( অর্থাৎ বিষয়ের সঙ্গত্যাগ, শম, দম, প্রত্যাহার), ও নামসাধন অভ্যাস দ্বারা কাম-লোভাদি তৃষ্ণার জয় হয়। এইরূপ সাধনাদি দ্বারা আমিত্ব, বাসনা, তৃষ্ণা, দ্বেষাদি জয় করিয়া জীবহিতে আত্মসমর্পণ পূর্ব্বক, সমবুদ্ধি ও প্রেমের সহিত জীবসেবায় নিযুক্ত থাকিয়া ও আত্মসংস্থ হইয়া উপাসনা ধ্যানাদি দ্বারা এই নিঃস্বার্থ বিশ্বপ্রেম, পরাজ্ঞান ও সার সত্যলাভ করিতে হয়।

"সংযমি ইন্দ্রিয়গণ সমবুদ্ধি সমুদায়।
সর্ব্বভূত হিতে রত,—তারাও আমাকে পায়॥"

গীতা—১২।৪॥

বুদ্ধদেব বিষয়ের উপভোগকে জঘন্য ও সর্ব্বনাশক বলিয়া বর্ণনা করিয়াছিলেন। তিনি ছন্দককে বলিয়াছিলেন, "ছন্দক! অনিত্যাঃ খলু তে কামা অধ্রুবা অশাশ্বতা ইত্যাদি।" হে ছন্দক, এই ভোগ্য বিষয়গুলি ( ও তাহা হইতে যে আনন্দ লাভ হয় তাহা ) অনিত্য, অধ্রুব

CC0. In Public Domain. Sri Sri Anandamayee Ashram Collection, Varanasi

Digitization by eGangotri and Sarayu Trust. Funding by MoE-IKS



ও চপল। ইহাদের পরিণতি নিতান্ত দুঃখজনক; ইহারা গিরিনদীর ন্যায় বেগবান্, কিন্তু শিশিরবিন্দুর ন্যায় অচিরস্থায়ী, অথচ গভীর দুঃখের উৎপাদক; (ইহারা মানবকে যথেষ্ট তৃপ্তিদান করিতে পারে না), ইহারা রিক্ত বদ্ধমুষ্টির ন্যায় সমস্তই ফাঁকি, শারদীয় মেঘবৎ অস্থায়ী—বিজলী-সদৃশ অতীব চপল। ইহারা মরীচিকা সদৃশ মানবকে প্রতারণা পূর্ব্বক দুঃখপীড়া বিপদাদির পথে চালিত করে। জলবুদ্বুদতুল্য অতি অল্প সময়েই বিনাশ প্রাপ্ত হয়। বিষপানের ন্যায় দুঃখ যন্ত্রণাই ইহাদের পরিণতি।" ভোগ্যবস্তুর সঙ্গ অথবা ভোগ্যবস্তুর কল্পনার আলোচনার সঙ্গ হইতেই মানবমনে বিবিধ তৃষ্ণা আসক্ত্যাদির সমুদ্ভব হয়। ভোগ-তৃষ্ণার আকর্ষণে মানবমন মুগ্ধ হয়, তখন জ্ঞান ও বুদ্ধির বিপর্য্যয় হইয়া মানব লালসার অনুসরণ করে। এইজন্য বিষয়ের সঙ্গ বা বিষয়ের চিন্তার ও আলোচনাদির সঙ্গ বর্জ্জন করিবে ও এসম্বন্ধে সর্ব্বদা মনের উপর বিশেষ সতর্ক দৃষ্টি রাখা আবশ্যক। বিষয়ানন্দ, বিষয়চিন্তা কতকটা আপাতমধুর বোধ হইলেও, পরিণামে বিশেষ অনিষ্টকারী হইয়া দাঁড়ায়। বুদ্ধদেব বলিয়াছেন, "ইহা লবণাম্বুর ন্যায় তৃষ্ণাবর্দ্ধক, যতই উপভোগ করিবে তৃষ্ণা বর্দ্ধিত হইবে। অথচ ইহা মানবকে যথেষ্ট তৃপ্তি বা আনন্দ দান করিতে পারে না এবং দুষ্পূরণীয় অগ্নিতুল্য কামনার কখনও নিবৃত্তি হয় না।" (এইজন্য এইরূপ বিবেকযুক্ত বিচারপরায়ণ হইয়া ভোগতৃষ্ণার হ্রাস করিবে)। "ইহা ভীষণ জলপ্রপাতের ন্যায় বুধগণ কর্ত্তৃক পরিবর্জ্জিত, মূর্খগণ কর্ত্তৃক পরিগৃহীত ও বাল-বুদ্ধিগণ দ্বারা পরিসেবিত।" ইহারা আধ্যাত্মিক উন্নতির পরম শত্রু ও বিশেষ অনিষ্টকারী এবং মরীচিকার ন্যায় প্রতারিত করিয়া মানবের বিবিধ দুঃখ আনয়ন করে জানিয়া ভোগ্য বিষয়ানন্দের কদাচ অধীন হইবে না। ভোগে উদাসীন হইবে ও দৃঢ়তার সহিত ইহা উপেক্ষা করিবে। স্বার্থযুক্ত কামনা মাত্রেই বন্ধন

CC0. In Public Domain. Sri Sri Anandamayee Ashram Collection, Varanasi

Digitization by eGangotri and Sarayu Trust. Funding by MoE-IKS



সৃষ্টি করিয়া মানবকে পুনরায় সংসারে আনে ও তাহার ফলে মানব বিবিধ দুঃখ ভোগ করে। অতএব স্বার্থ-কামনা ত্যাগ করিবে।

বুদ্ধদেবের দ্বিতীয় আর্য্যসত্য ও তৃতীয় আর্য্যসত্যের সত্যতা ভালরূপে উপলব্ধি করিতে পারিলেই আমাদের আমিত্ব, অহঙ্কার, মমত্ববুদ্ধি ও বিবিধ তৃষ্ণাদির ত্যাগের জন্য আমাদের সম্যক্ সংকল্প জাগ্রত হইবে এবং তখন আমরা সম্যক্ চেষ্টা করিব।

মানব বিষয়ভোগে মুগ্ধ হইয়া বিষয় ও বিষয়ানন্দকেই অশেষ সুখের আকর বলিয়া মনে করে। বিষয়ানন্দলাভই তাহার জীবনের প্রধান লক্ষ্য হয় ও সে মনে বিষয়ভোগের প্রবল তৃষ্ণা ও আসক্তি পোষণ করে। যেখানেই আসক্তি, সেইখানেই মানব আবদ্ধ হয় ও যেখানে আসক্ত বা আবদ্ধ হয়, সেইখানেই তার সম্বন্ধে একটি নিশ্চয়াত্মিকা সংস্কার—(Impression বা ধারণা) আশ্রয় করিয়া আবদ্ধ হয়। বিষয়ভোগেই বিবিধ আনন্দ লাভ হয়; ইহাই তার বদ্ধমূল সংস্কার বা ধারণা। জীব যাহাকে বিষয় বলিয়া বুঝে, তাহা বিষয়ের প্রকৃত স্বরূপ নহে। বিষয়কে ও বিষয়ভোগকে সে কল্পনানেত্রে অতি মনোহর জ্ঞান করে। বিষয়ের কল্পনাময় মধুর ছবিতে নিশ্চয়ত্ব আরোপিত করিয়া তাহাই বিষয় সম্বন্ধে নিশ্চয়াত্মক জ্ঞান, ইহাই সে ধারণা করে; অর্থাৎ বিষয় ও বিষয়ানন্দই অশেষ আনন্দদায়ক, এই সংস্কার বা ধারণা (Impression) মনে পোষণ করিয়া থাকে। কিন্তু এ ধারণা কতকটা ভ্রান্ত ধারণা মাত্র। কারণ বিষয়ের স্বরূপ কখনও স্থির থাকে না। ইহা পরিবর্ত্তনশীল ও ক্ষণভঙ্গুর। কল্পনার সাহায্যেই ভোগ্যবিষয় ও বিষয়ানন্দকে মুগ্ধকারী বলিয়া মনে হয় এবং কল্পনা ত্যাগ করিয়া সম্যক্ দৃষ্টি ও বিচারের দ্বারা দেখিলে বিষয়ানন্দ তুচ্ছ, ক্ষণস্থায়ী ও সামান্য বলিয়া মনে হইবে। কাম ও লোভাদি বাসনা সঙ্গ ও মানসিক কল্পনার সাহায্যেই মানব-মনে উৎপন্ন

CC0. In Public Domain. Sri Sri Anandamayee Ashram Collection, Varanasi

Digitization by eGangotri and Sarayu Trust. Funding by MoE-IKS



হয়। বিষয়ের সঙ্গ ও বিষয়ের কল্পনা পরিত্যাগ করিলে কাম-লোভাদি বাসনা আর মনে উদিত হয় না। কল্পনা ত্যাগ করিয়া বিষয়ে ও বিষয়ভোগের আনন্দে মানব সম্যক্ দৃষ্টি স্থাপন করিলে, তখন বস্তুবিচারের দ্বারা সে বিষয়ে ও বিষয়-ভোগে অশেষ দোষ দর্শন করিতে সমর্থ হইবে ও তখন সে পরিবর্ত্তনশীল বিষয়ে ও মরীচিকাতুল্য ক্ষণস্থায়ী বিষয়ানন্দে আসক্তির পরিবর্ত্তে সংশয় ও বৈরাগ্য অনুভব করিবে। বিষয়ানন্দ কতকটা আপাত-মধুর হইলেও, পরিণামে বিবিধ ব্যাধি, জরা, মৃত্যু এবং নানাদুঃখ ও বিপদাদি আনয়ন করে, ইহা সে উপলব্ধি করিতে পারিবে। ভোগতৃষ্ণার রসদ যোগাইতে অপারগতা ও বাধা হইতেই বহু দুঃখের ও বিরক্তির উদ্ভব হয়। অথচ দুষ্পূরণীয় অগ্নিতুল্য তৃষ্ণার সহজে তৃপ্তি বা নিবৃত্তি হয় না। তৃষ্ণার তাড়নে মন চঞ্চল ও অস্থির হইলে, তখন বিষয়োপ-ভোগের দ্বারা তৃষ্ণার উত্তেজনাবৃদ্ধিই হয় মাত্র ও তাহাতে প্রকৃত তৃপ্তি বা আনন্দের উপলব্ধিই হয় না; নিস্তরঙ্গ চিত্তেই প্রকৃত আনন্দের উপলব্ধি হইয়া থাকে। মনের বিক্ষেপ বা চাঞ্চল্যে বা উত্তেজনার অবস্থায় আনন্দের উপলব্ধি বা রসাস্বাদন তেমন হয় না। সেই জন্য তৃষ্ণা ত্যাগ করিয়া অল্পে সন্তোষ অভ্যাস করিলে তৃপ্তি, শান্তি ও আনন্দ লাভ হয়। এইজন্য অনাসক্ত ভাবে ভোগে তৃপ্তি ও শান্তি লাভ হইতে পারে (গীতা—২।৬৪) এবং তৃষ্ণা একেবারে ত্যাগ করিতে পারিলে মন অধিক শান্তি ও অধিক আনন্দ-রসে পূর্ণ হইয়া যায় (গীতা—২।৭১)। সামান্য তৃষ্ণা ও অসন্তোষ, বিরক্তি, ক্রোধ, কলহ ও দুঃখ আনয়ন করিতে পারে। অতএব তৃষ্ণা মাত্রই বর্জ্জনীয়। বুদ্ধদেবের মতে ভোগতৃষ্ণাই জগতের সকল দুঃখের মূল কারণ ও পৃথিবীতে পুনরাগমনের মূল কারণ; ইহা সতত স্মরণ রাখিতে হইবে। এইরূপ বিচারের

CC0. In Public Domain. Sri Sri Anandamayee Ashram Collection, Varanasi

Digitization by eGangotri and Sarayu Trust. Funding by MoE-IKS



সাহায্যে বিষয়ভোগের মোহ কাটাইয়া বিষয়ানন্দে উদাসীন ও অমনোযোগী হইতে হইবে; উহা উপেক্ষা করিতে হইবে। মিথ্যা বিষয়চিন্তা, স্ত্রীচিন্তাদি পরিত্যাগ ও ভোগ বর্জ্জন করিয়া এবং বিষয়ের সঙ্গ ত্যাগ করিয়া তৃষ্ণাগ্নি নির্ব্বাপিত করিতে হইবে। এইরূপ বিচার, অসঙ্গ ও অভ্যাসে কাম, লোভ দমিত হইবে। প্রবৃত্তির পথে বা ইন্দ্রিয়পথে প্রকৃত স্থায়ী আনন্দ-লাভ হয় না। এই আমিত্ব ও তৃষ্ণা ত্যাগ করিতে পারিলেই, স্বার্থকামনাদি লোপ পাইলেই, দুঃখোৎ-পত্তির কারণ-নাশ হওয়ায়, আমরা মনে অপার শান্তি ও আনন্দ লাভ করি এবং মনও পবিত্রতা লাভ করে। ইহাই বুদ্ধদেবের তৃতীয় আর্য্যসত্য। বুদ্ধদেবের এই দুই আর্য্যসত্য পুনঃ পুনঃ আলোচনা করিয়া ইহার সত্যতা উপলব্ধি করিতে পাইলেই সর্ব্বদুঃখনির্ব্বাপক কল্যাণময় বৌদ্ধধর্ম্ম ভালরূপে হৃদয়ঙ্গম হইবে। এইরূপে সম্যক্ দৃষ্টি দ্বারা বিচারপরায়ণ হইয়া বুঝিয়া উপেক্ষাধ্যান দ্বারা সর্ব্বপ্রকার পাপবাসনার বীজ মন হইতে অপসারিত করিবে। বিচার, উপেক্ষা, অসঙ্গ ও নাম সাধনাভ্যাসরূপ উপায় অবলম্বন করিয়া আমাদের আমিত্ব, অহঙ্কার ও স্বার্থকামনাদি ও মনের যাবতীয় পাপ-ভাব ও পশুভাব বলিদান দিতে পারিলে, তবে আমাদের অন্তর্নিহিত দেবভাব ফুটিয়া উঠিবে। তখন আমরা শান্তিলাভ করিতে পারিব এবং আমাদের অন্তরের ব্রহ্মশক্তি জাগ্রত হইবে।

স্বার্থকামনাদির চিন্তা মন হইতে একেবারে অপসারিত করিয়া পবিত্র ও নিঃস্বার্থ কল্যাণময় চিন্তায় চিত্ত সদা পরিপূর্ণ রাখিতে হইবে। সকল পাপ, স্বার্থকামনাদি ত্যাগ, পবিত্র কল্যাণময় চিন্তা, সৎসঙ্গ, সৎকর্ম্ম ও জপধ্যান ও প্রার্থনাদির অভ্যাস ও তাহাতে মনের তন্ময়তায় আমাদের চিত্ত পবিত্র হইবে পবিত্র চিন্তাই পবিত্রতা



CC0. In Public Domain. Sri Sri Anandamayee Ashram Collection, Varanasi

Digitization by eGangotri and Sarayu Trust. Funding by MoE-IKS



লাভের প্রধান উপায়। বুদ্ধদেব এই জন্য মৈত্রী, করুণা ও মুদিতা ধ্যানের অভ্যাসের ব্যবস্থা করিয়াছেন।

## (২য় ও ৩য়) মৈত্রী ও করুণার ধ্যান।

বৌদ্ধশাস্ত্র উরবগ্‌গে মেত্তা সুত্তে সাধকের মৈত্রী ও করুণা ভাবনার সম্বন্ধে এইরূপ বর্ণনা রহিয়াছে। যে সাধক শান্তিপ্রদ নির্ব্বাণ লাভ করিতে চাহেন, তিনি কর্ত্তব্যপালনে কুশল, সরল, বিনীত ও নিরভিমান হইবেন। তাঁহার অভাব অল্পই থাকিবে, অল্পেই তিনি সন্তুষ্ট হইবেন। তিনি কোনরূপ মন্দ ভাবনা করিবেন না। তিনি জিতেন্দ্রিয়, সদ্বিবেচক, অপ্রগল্‌ভ ও অনাসক্ত হইবেন। তিনি ক্ষুদ্র পাপ বা অসৎ আচরণও করিবেন না। তিনি নিঃস্বার্থ ভাবে জীবসেবায় ও সার সত্যানুসন্ধানে নিযুক্ত থাকিবেন। তিনি সদা ভাবিবেন—সকল জীব সুখী ও নিরাপদ্ হউক। তিনি ভাবিবেন, সকল জীব—সবল দুর্ব্বল, ছোট বড়, দৃষ্ট অদৃষ্ট, দূরবর্ত্তী নিকটবর্ত্তী, ভূতকালের ও ভবিষ্যকালের সকল প্রাণীই সুখী ও নিরাপদ্ হউক। তিনি ভাবিবেন, জগতের সকল জীব বৈরী-রহিত হইয়া, ব্যথারহিত হইয়া, সুখী ও নিরাপদ্ হইয়া নিজকে পরিচালিত করুক। (Peace and good-will to all), তিনি কাহাকেও বঞ্চনা করিবেন না, কাহাকে ও আঘাত করিবেন না, কাহাকেও ঘৃণা করিবেন না, কাহারও প্রতি ক্রোধ বা বিদ্বেষের ভাব পোষণ করিবেন না। তিনি কাহারও কখনও অহিত চিন্তা করিবেন না। জননী যেমন নিজ আয়ুঃদ্বারা সন্তানের জীবন রক্ষা করেন, তিনিও তেমনি সকল প্রাণীর প্রতি অপরিমেয় প্রীতি, স্নেহ ও করুণা পোষণ করিবেন—বাধাশূন্য, বৈরীশূন্য, হিংসাশূন্য অপরিমেয় প্রীতি, মৈত্রী, স্নেহ ও করুণা সর্ব্বকালে সর্ব্বজীবে ব্যাপ্ত করিয়া দিবেন। সর্ব্বসময়ে যাবৎ না নিদ্রিত হন

CC0. In Public Domain. Sri Sri Anandamayee Ashram Collection, Varanasi

Digitization by eGangotri and Sarayu Trust. Funding by MoE-IKS



তাবৎ এই প্রীতি, মৈত্রী, স্নেহ ও করুণার ভাবে ও ভাবনায় নিজে পরিপূর্ণ হইয়া থাকিবেন। জীবের কল্যাণভাবনায় জীবের হিতের জন্য নিজেকে একেবারে উৎসর্গ করিবেন ও সদা তাহাতেই নিযুক্ত থাকিবেন ও সেই ভাবেই নিমজ্জিত থাকিবেন। নিজের সুখদুঃখ, লাভালাভ, জয়পরাজয়, আমিত্ব অহঙ্কার, দ্বেষাকাঙ্খা প্রভৃতিতে একেবারে উদাসীন হইয়া, এই সব মন হইতে একেবারে অপসারিত করিয়া, নির্ব্বাপিত করিয়া, সর্ব্বজীবের কল্যাণভাবনায় ও কল্যাণকার্য্যে নিজকে সম্পূর্ণ উৎসর্গ করিবেন, তাহাতেই সদা নিযুক্ত থাকিবেন, সেই ভাবেই সদা পরিপূর্ণ থাকিবেন, তন্ময় হইয়া ডুবিয়া থাকিবেন। বৌদ্ধমতে এইরূপ কল্যাণভাবনাকেই ব্রহ্মবিহার বলিয়াছে এবং চিত্তের এই অবস্থাকে সর্ব্বোৎকৃষ্ট অবস্থা বলিয়াছে।

বৌদ্ধধর্ম্মের উদ্দেশ্য—আমাদের আমিত্ব, স্বার্থবুদ্ধি, দ্বেষাকাঙ্খাদির নির্ব্বাণ, সর্ব্বজীবের প্রতি অপরিমেয় নিঃস্বার্থ ভালবাসা ও করুণা বিস্তার করা এবং সর্ব্বজীবের প্রকৃত কল্যাণসাধন করা। আমাদের অহংভাব ও স্বার্থতৃষ্ণাদি এই মহাভাবের অন্তরায়। অহংটা আমাদের ভালবাসাকে স্বার্থের দিকে টানে, সঙ্কীর্ণতার দিকে টানে। আমাদের অহংভাব ও স্বার্থবুদ্ধি, দ্বেষাকাঙ্খাদির নির্ব্বাণ বা লোপ করিয়া দিতে পারিলে, সেই জগদ্ব্যাপী বিশ্বপ্রেম ও মহাপ্রাণতা লাভ করিতে পারি। এই জগদ্ব্যাপী বিশ্বপ্রেম (ও সার সত্যের উপলব্ধি) লাভ করিতে হইলে, আমাদের অহংভাব ও স্বার্থকামনাদি নির্ব্বাণ করিতে হইবে; এই শিক্ষাই বুদ্ধদেব দিয়া গিয়াছেন, ইহাই কবিসম্রাট্ রবীন্দ্রনাথের মত। আমাদের অহংভাব ও সকল স্বার্থবুদ্ধি, দ্বেষাকাঙ্খাদি পশুভাব বলিদান দিতে পারিলে, তবে আমাদের অন্তরস্থ দেব-ভাব ফুটিয়া উঠিবে; তখন জগদ্ব্যাপী বিশ্বপ্রেম লাভ করিব ও অন্তরে ব্রহ্মশক্তি জাগ্রত হইবে।

CC0. In Public Domain. Sri Sri Anandamayee Ashram Collection, Varanasi

Digitization by eGangotri and Sarayu Trust. Funding by MoE-IKS



## (৪) মুদিতা ধ্যান

মুদিতা, প্রসন্নতা ও সন্তোষের একই অর্থ। মুদিতা-ভাবের প্রকৃত অর্থ—সর্ব্বাবস্থায় প্রসন্নতা ও পরের উন্নতি দেখিয়া শান্তি ও সন্তোষের ভাব এবং কোনরূপ হিংসা বা পরশ্রীকাতরতা বা বিরুদ্ধভাব মনে আদৌ পোষণ না করা। সর্ব্বজীবের উন্নতি ও কল্যাণ হউক, এই ভাবনা, সর্ব্বজীবের প্রতি বাধাশূন্য বৈরীশূন্য প্রীতি ও প্রসন্নতা এবং সর্ব্বাবস্থায় চিত্তের শান্তি ও সন্তোষ রক্ষা করাই মুদিতাভাবের ধ্যান। সর্ব্বাবস্থায় সন্তোষের সহিত সহিষ্ণুতা ও চিত্তের প্রসন্নতা রক্ষা করাকে মুদিতা অবস্থা বলে। পরের উন্নতি দেখিয়া পরশ্রীকাতর না হইয়া, উন্নতিতে আনন্দ ও প্রসন্নতা অনুভব করাকেও মুদিতা অবস্থা বলা যায়। সর্ব্বজীবের কল্যাণ হউক, উন্নতি হউক, সর্ব্বজীব সুখী ও নিরাপদ্ হউক, সর্ব্বজীবের প্রতি বাধাশূন্য ও বৈরীশূন্য প্রসন্নতা, প্রীতি, প্রেম ও করুণা ভাবের ভাবনায় বা ধ্যানে তন্ময় হইয়া ডুবিয়া নিজেকে মুদিত করিয়া রাখাকেও মুদিতা-ধ্যান বলা যাইতে পারে।

বৌদ্ধ মতে আরও অনেক ধ্যান আছে, তবে এই চারি ধ্যানই প্রধান।

## বোধিসত্ত্বের ভাব

বোধিসত্ত্বগণ আপনাদিগকে বুদ্ধের স্থলাভিষিক্ত মনে করেন। তিনি একাকী সংসারসমুদ্র অতিক্রম করিয়া সুখী হন না। তিনি বলেন, "আমি বুদ্ধত্ব ও সর্ব্বজ্ঞত্ব লাভ করিয়া স্বয়ং যেমন সংসারসমুদ্র পার হইব, তেমনি অন্য সকলকেও পর-পারে বহন করিয়া লইবার জন্য প্রাণপণে সংগ্রাম করিব। যখন দেখিতেছি, আমার প্রতিবাসী আমার ন্যায় দুঃসহ দুঃখের বোঝা বহন করিতেছে, তখন আমি কেবলমাত্র

CC0. In Public Domain. Sri Sri Anandamayee Ashram Collection, Varanasi

Digitization by eGangotri and Sarayu Trust. Funding by MoE-IKS



স্বীয় দুঃখ দূর করিয়া কেমন করিয়া নিরস্ত থাকিব? জীবের কল্যাণ ও সেবার জন্য তাঁহার হৃদয়ে অবিচলিত সাধু সঙ্কল্প জাগিয়া উঠে। তিনি তখন সকল জীবের অবিদ্যার বোঝা গ্রহণ করিয়া সকলের জন্য নির্ব্বাণ-সাধনায় প্রবৃত্ত হন। তাঁহার বোঝা যতই ভারী হউক না কেন, সঙ্কল্পের সুদৃঢ় বর্ম্মে সমাবৃত হওয়ায় তাঁহার হৃদয় কিছুতেই দমিয়া যায় না। তাঁহার প্রজ্ঞা, করুণা ও মৈত্রী ও তাঁহার যাবতীয় শক্তি, সুকৃতি ও পুণ্য সকলই সর্ব্বজীবের কল্যাণে উৎসর্গীকৃত হয়। বুদ্ধগণ ও বোধিসত্ত্বগণই বৌদ্ধ সাধকদের আদর্শ।

বৌদ্ধ গ্রন্থকার শান্তিদেব তাঁহার প্রণীত বোধিচার্য্যাবতার গ্রন্থে বর্ণনা করিয়াছেন, যে বোধিসত্ত্বগণ এইরূপ সঙ্কল্প করেন, "আমি বুদ্ধত্ব এবং সর্ব্বজ্ঞত্ব লাভ করিয়া স্বয়ং যেইরূপ সংসারসমুদ্র পার হইব, তেমনি সকল দেবমানবকে পরপারে বহন করিয়া লইয়া যাইবার জন্য প্রাণপণ সংগ্রাম করিব। বুদ্ধদেবকে আরাধনা করিয়া, পূর্ব্ব-বুদ্ধগণের আদর্শ লইয়া ও তাঁহাদের শরণাপন্ন হইয়া, স্বকৃত:পাপ স্বীকার করিয়া, আমি যে পুণ্য অর্জ্জন করিয়াছি তাহা জীবের হিতে ও বোধিলাভের আনুকূল্যে উৎসর্গীকৃত হউক। যাহারা ক্ষুধার্ত্ত আমি তাহাদিগের অন্ন, যাহারা তৃষিত আমি তাহাদিগের পানীয় হইতে ইচ্ছা করি। আমি আমাকে এবং আমার জন্ম-জন্মান্তরীণ ভাবীসত্তাকে জীবের কল্যাণে উৎসর্গ করিলাম। পূর্ব্ববর্ত্তী বুদ্ধগণ যে ভাবের বশবর্ত্তী হইয়া ব্রত গ্রহণ করিয়াছেন, আমি (আপনাকে তাঁহাদের নিকট অশেষ ঋণী মনে করিয়া) সেই ভাবের অনুবর্ত্তী হইয়া সমস্ত জীবের কল্যাণের জন্য ও সমগ্র জীবের নির্ব্বাণের জন্য সাধনায় প্রবৃত্ত হইলাম।" তিনি একদিকে স্বীয় ভোগবাসনা সম্পূর্ণ বিসর্জ্জন করিয়া স্বার্থমূলক অহংকে সম্পূর্ণ সঙ্কুচিত করেন; অপরদিকে করুণায় বিগলিত হইয়া

CC0. In Public Domain. Sri Sri Anandamayee Ashram Collection, Varanasi

Digitization by eGangotri and Sarayu Trust. Funding by MoE-IKS



সর্ব্বজীবের প্রতি প্রীতি, মৈত্রী, করুণা ও কল্যাণভাবনা দ্বারা আপনাকে লোক-লোকান্তরে ব্যাপ্ত করিয়া দিয়া থাকেন। তাঁহার সকল কর্ম্ম, সকল চেষ্টা ও সকল ধ্যানের মূলে জীবের প্রতি অপরিমেয় সহানুভূতি, মৈত্রী, প্রেম ও করুণা বিদ্যমান থাকে।

জীবের এই কল্যাণসাধনের জন্য, তিনি অসীম ক্ষান্তিকে তাঁহার চিত্তের ভূষণ করিয়া লন। কোন দুষ্ট নিষ্ঠুর ব্যক্তি তাঁহাকে আঘাত করিলেও তিনি ক্রুদ্ধ হন না বা বিদ্বেষ-ভাব পোষণ করেন না। 'আঘাতকারী ব্যক্তি আমার শত্রু নহে, মিত্র; আঘাত করিয়া সে আমাকে সহিষ্ণুতা ও ক্ষমাশীলতা শিক্ষা দিবার সুযোগ দিতেছে। আমি যখন দেহধারী, তখন আমাকে দৈহিক পীড়নাদি সহিতেই হইবে।' তাঁহার প্রতি কেহ শত্রুতা চরণ করিলেও তিনি ক্রুদ্ধ হন না বা কোনরূপ বিদ্বেষ-ভাব পোষণ করেন না, বরং তাহাকে কৃপার পাত্র মনে করেন ও তাহার প্রতি প্রসন্নতা এবং বৈরীশূন্য প্রীতি ও করুণা অর্পণ করেন। তিনি জীবের কল্যাণ, উন্নতি ও উদ্ধার সাধনের জন্য তাঁহার সমস্ত তেজঃ, বীর্য্য, সমস্ত উদ্যম, চেষ্টা ও ভাবনা জীবপ্রীতির রস-প্রস্রবণের ন্যায় জীবে সর্ব্বদা অর্পণ করেন। বোধিসত্ত্ব বা মহাসত্ত্বগণের মন সর্ব্বদা এইরূপ উঁচু সুরে বাঁধা থাকে। যথাকালে তাঁহারাও বুদ্ধগণের ন্যায় সম্যক্ সম্বুদ্ধ হন ও পরিনির্ব্বাণ লাভ করেন।

যে অর্হৎগণ এইরূপ জীবকল্যাণের জন্য সম্পূর্ণ ভাবে আত্মোৎসর্গ করেন, তিনিই বোধিসত্ত্ব অবস্থা লাভ করেন। এই অবস্থা লাভ করিয়া সাধন করিতে করিতে ও জীবকল্যাণে এইরূপ নিয়ত নিমজ্জিত হইয়া থাকিতে থাকিতে, যথাকালে তিনি সম্যক্ সম্বুদ্ধ হইয়া বুদ্ধত্ব লাভ করেন ও পরিনির্ব্বাণ লাভ করেন।

---

CC0. In Public Domain. Sri Sri Anandamayee Ashram Collection, Varanasi

Digitization by eGangotri and Sarayu Trust. Funding by MoE-IKS

# বৌদ্ধনীতি।

বুদ্ধদেব নৃপতি বিম্বিসারকে বলিয়াছিলেন, "সংক্ষেপতঃ আমার ধর্ম্মের মর্ম্ম এই ;—"সকল পাপ পরিত্যাগ, কুশল কর্ম্ম সম্পাদন ও চিত্তের পবিত্রতাসাধন ; এবং সকল জীবের প্রতি অপরিমেয় বিশুদ্ধ প্রীতি, মৈত্রী ও করুণা রক্ষা করিবে। হিংসাশূন্য, বাধাশূন্য, বৈরীশূন্য প্রীতি, মৈত্রী ও করুণার ভাব সদা হৃদয়ে পোষণ করিবে ; এবং জীবহিত-সাধন ও সার সত্যের সন্ধানে সদা নিযুক্ত থাকিবে।"

১। যে সাধক শ্রেয়ঃকে লাভ করিতে চাহেন, তাঁহাকে আলস্য-শূন্য হইয়া অন্তরে বাহিরে শুচিতাসম্পন্ন হইতে হইবে। এই শুচিতালাভই সাধনার ক্ষেত্রে প্রথম ও প্রধান কথা। ইহারই জন্য শীল-গ্রহণ, ব্রহ্মচর্য্যপালন, অষ্টাঙ্গ-মার্গগ্রহণ ও নাম-সাধনের ব্যবস্থা হইয়াছে। পবিত্রতা-লাভ না হইলে আধ্যাত্মিক দৃষ্টি প্রফুটিত হয় না এবং ঐ দৃষ্টি পরিস্ফুট না হইলে সত্যের সাক্ষাৎকার হয় না। এই জন্য সাধক সর্ব্ব প্রযত্নে মনকে সুনির্ম্মল করেন। তিনি জানেন, যখনই তাঁহার মন ও চিত্ত সুনির্ম্মল, পবিত্র, স্বচ্ছ ও স্থির হইবে, তখনই সেখানে সত্য প্রতিবিম্বিত হইবে।

কূর্ম্ম যেরূপ অনায়াসে নিজ শুণ্ড প্রত্যাহরণ করিয়া থাকে, সাধকও তেমনি অভ্যাসের দ্বারা নিজের মনকে সর্ব্বপ্রকার কলুষ ও মলিনতা হইতে প্রত্যাহৃত করেন এবং সকল পাপ পরিত্যাগ করেন। মন

CC0. In Public Domain. Sri Sri Anandamayee Ashram Collection, Varanasi

Digitization by eGangotri and Sarayu Trust. Funding by MoE-IKS



যার বশীভূত হয় নাই, তাহার ধ্যানও নাই, উপাসনাও নাই, সুখও নাই, শান্তিও নাই। যিনি সুখার্থী, যিনি ধর্ম্মার্থী, তাঁহাকে যেমন করিয়াই হউক নিজের মনকে স্ববশে আনিতেই হইবে ও মনকে সর্ব্ববিধ পাপ, কুচিন্তা, লালসা ও মলিনতা হইতে মুক্ত করিয়া, উহাকে শুদ্ধ, পবিত্র ও তেজস্বী করিতেই হইবে—ইন্দ্রিয়বিজয় ও চরিত্রকে সংশোধন করিয়া, দয়া-দাক্ষিণ্য ও মৈত্রীমূলক কল্যাণব্রতের সাধনায় ও সার সত্যের সন্ধানে নিজেকে নিযুক্ত রাখিতে হইবে। এইরূপ উপায়ই শ্রেয়োলাভের প্রধান পন্থা বলিয়া বুদ্ধদেব নির্দ্দেশ করিয়াছেন। সকাম ক্রিয়াকাণ্ড বাহ্য অনুষ্ঠানের দ্বারা ফল হয় না। সুপরিচালিত চিত্ত দ্বারা কল্যাণ-কর্ম্মে ও সত্যলাভের সাধনায় আত্মোৎসর্গ করিয়া চলিলে শ্রেয়োলাভের আশা করা যায়।

২। বৌদ্ধ ধর্ম্ম এই কথাই জোরের সহিত প্রচার করে, যে তুমি যাহা বল, যাহা ভাব, যাহা কর, সমস্তই মন হইতে উৎপন্ন হয়। মনই ধর্ম্ম-সমূহের পূর্ব্বগামী অর্থাৎ মন হইতেই ধর্ম্ম উৎপন্ন হয়। সুতরাং মনেরই সম্পূর্ণ নির্ম্মলতাসাধন প্রয়োজন। মন হইতে সর্ব্বকার্য্য ও ধর্ম্মের উৎপত্তি ; মনের সাহায্যেই তোমাকে উঠিতে হইবে। সুতরাং বিশেষ চেষ্টার সহিত মনকেই সবল, তেজস্বী ও পবিত্র করিতে হইবে। মন হইতে সকল পাপাভিলাষ, কাম, ক্রোধ, লোভ, কাপট্য, অহঙ্কার, হিংসা, বিদ্বেষাদি সকল মলিনতার উচ্ছেদ করিতে হইবে। সকল ভোগৈশ্বর্য্য, ক্ষমতাদির তৃষ্ণা, স্বার্থপরতা ও আমিত্বাভিমানাদি নির্ম্মূল করিতে হইবে। এইরূপে মনকে পবিত্র করিতে পারিলেই, তোমার আধ্যাত্মিক দৃষ্টি প্রস্ফুটিত হইবে ও তখন তুমি সার সত্য উপলব্ধি করিতে পারিয়া ধন্য হইবে। মনকে সুপবিত্র ও অচঞ্চল করিতে না পারিলে আধ্যাত্মিকদৃষ্টি-লাভ হইবে না।

CC0. In Public Domain. Sri Sri Anandamayee Ashram Collection, Varanasi

Digitization by eGangotri and Sarayu Trust. Funding by MoE-IKS



৩। বুদ্ধের মতে মনকে নিষ্কলুষ করিতে হইলে, শীল অভ্যাস করা প্রয়োজন। বৌদ্ধ সাধনায় শীলই নির্ব্বাণের পথে পাথেয়। শীলাভ্যাস চরিত্রকে বলিষ্ঠ করে ও চরিত্রকে গড়িয়া তুলে। শীলই সাধনার পথে অগ্রসর হইবার সম্বল। শীল অছিদ্র ও অখণ্ড ভাবে পালিত হইলে, আধ্যাত্ম-বোধের সঞ্চার হয়। শীলপালন, অষ্টাঙ্গমার্গ গ্রহণ ও নাম সাধন করিয়া ঠিকমত চলিতে পারিলেই চিত্তের পবিত্রতা-লাভ হইতে পারে। তৎসহ সাত পারমিতা ও চারি ধ্যান অভ্যাস করিতে পারিলে, চিত্তের বিশেষ উৎকর্ষতা, আবশ্যকীয় শক্তি ও পবিত্রতা নিশ্চয়ই প্রাপ্ত হইবে। বৌদ্ধসাধকগণ পঞ্চ, ষষ্ঠ বা ততোধিক শীল গ্রহণ করিয়া পালন করিয়া থাকেন। ষষ্ঠ শীল, যথা—(১) অহিংসা—তুমি কদাচ কোন প্রাণীকে আঘাত বা হিংসা বা হত্যা করিবে না। কখনও কোন প্রাণীকে হত্যা করিও না, করাইও না, কিম্বা অপরের জীবহত্যার অনুমোদন বা সহায়তা করিও না। সর্ব্ব-প্রাণীর প্রতি হিংসাহীন ও বৈরীভাবশূন্য হইবে। সর্ব্বজীবের প্রতি অহিংসা, সমপ্রাণতা, সহানুভূতি, মৈত্রী ও করুণা বিস্তার করিবে। কাহারও মনে আঘাত দিবে না। কায়মনোবাক্যে সর্ব্ব প্রকার হিংসা-শূন্য হইবে। (২) অকাম বা ব্রহ্মচর্য্য। দুষ্পূরণীয় অগ্নিতুল্য কামকে জলন্ত অঙ্গার জ্ঞানে ত্যাগ করিবে ও ইন্দ্রিয়সংযম দৃঢ়তার সহিত অভ্যাস করিবে। কদাচ ব্যাভিচার করিবে না। ইন্দ্রিয়ের লালসা মনের প্রজ্ঞা ও সদ্বুদ্ধি হরণ করে। কামতৃষ্ণাই পরম রোগ ও বিবিধ দুঃখের মূল কারণ এবং সংসারে পুনরাগমনের প্রধানহেতু; বিষয়ানন্দ কতকটা আপাত-মধুর বোধ হইলেও পরিণামে বিশেষ দুঃখ আনয়ন করে এবং মরীচিকা-সদৃশ ও সংসারের সকল দুঃখের মূল কারণ জানিয়া ইহা দৃঢ়তার সহিত দমন ও ক্রমে একেবারে বর্জ্জন করিতে চেষ্টা

CC0. In Public Domain. Sri Sri Anandamayee Ashram Collection, Varanasi

Digitization by eGangotri and Sarayu Trust. Funding by MoE-IKS



করিবে। কামকে কিছুতেই মনে জাগ্রত হইতে দিবে না ও আদৌ মনে স্থান দিবে না। এ বিষয়ে মনের উপর সতর্ক দৃষ্টি রাখিবে। বিষয়ের সঙ্গ ও কল্পনার সঙ্গ হইতে মনে ইহার উদ্ভব হয়, এজন্য ঐরূপ সঙ্গ বর্জ্জন করিবে। ইহাই আধ্যাত্মিক উন্নতির প্রধান অন্তরায়। অখণ্ড ব্রহ্মচর্য্যাভ্যাসে চিত্তের পবিত্রতা ও আধ্যাত্মিক দৃষ্টি লাভে সহায়তা হয়। শ্রেয়োলাভ করিতে ইচ্ছুক হইলে, কামতৃষ্ণার মলিনতা ত্যাগ করিতে হইবে। মনকে সদা উচ্চভাবে তন্ময় রাখিতে পারিলে মন নিম্নগামী হয় না।

(৩) সত্য—সকলপ্রকার মিথ্যা, কাপট্য, কৌটিল্য ও প্রবঞ্চনাদি বর্জ্জন করিবে। তুমি কদাচ মিথ্যা কহিও না বা অন্য দ্বারা মিথ্যা কহাইও না কিম্বা মিথ্যা ভাষণ ও প্রবঞ্চনা কাপট্যাদির সমর্থন করিও না। সর্ব্ববিধ মিথ্যাচার প্রবঞ্চনাদির সংশ্রব হইতে মুক্ত থাকিবে। (এমন কি মিথ্যাচিন্তাও নিষেধ)। কাপট্যবিহীন সরলতা চাই; তবে মন নিষ্কণ্টক হইয়া শুদ্ধ হইবে। সত্য ও সরলতা সদা অবলম্বন করিবে। সত্য রক্ষা করিবে।

(৪) অস্তেয়—যাহা তোমাকে দেওয়া হয় নাই, তাহা কদাচ গ্রহণ বা অপহরণ করিবে না বা অধিকার করিবে না, বা অন্যের সহায়তায় অপহরণ বা অধিকার করিবে না এবং অন্যের অপহরণ-কার্য্যেরও সহায়তা ও অনুমোদন করিবে না। সকল প্রকার লোভ ও চৌর্য্যাদি হইতে বিরত থাকিবে। জিহ্বার লোভও ত্যাগ করিতে হইবে। সর্ব্বপ্রকার লোভ ও কামনা ত্যাগ করিয়া চিত্তকে পবিত্র করিবে।

(৫) বিনয় বা মানশূন্যতা—সকলপ্রকার অহঙ্কার অভিমান, দম্ভ, মদমত্ততা ত্যাগ করিয়া বিনয় ও নিরহঙ্কারিতা অভ্যাস করিবে। অহঙ্কার,

CC0. In Public Domain. Sri Sri Anandamayee Ashram Collection, Varanasi

Digitization by eGangotri and Sarayu Trust. Funding by MoE-IKS



ক্রোধ ও কাম মনে জাগিলে ধর্ম্মলাভ হয় না। অতএব ইহাদিগকে আদৌ মাথা তুলিতে দিবে না বা মনে জাগিতেই দিবে না। সকল প্রকার অহঙ্কার, গর্ব্ব, দম্ভ, মত্ততা পরিত্যাগ করিবে। এইজন্য সুরাপান বা অন্য কোন মাদক দ্রব্য আদৌ গ্রহণ করিবে না। যতই মন হইতে আমিত্ব-বুদ্ধি, মমত্ব-বুদ্ধি, আত্মপরায়ণতা অপসারিত করিতে পারিবে, ততই মনে পরার্থপরায়ণতা ও প্রেম জাগ্রত হইবে। আমিত্বই প্রধান অবিদ্যা বা ভ্রান্ত ধারণা; ইহাই স্বার্থপরতা, তৃষ্ণা ও দ্বেষ-ভাবাদির উৎস। আমিত্ব ও তৃষ্ণা একেবারে ত্যাগ করিতে পারিলেই পবিত্রতা বা চিত্তশুদ্ধি লাভ করা যায়।

(৬) অক্রোধ—ক্রোধচণ্ডালও অতি ভয়ানক রিপু; ইহা সাধনা ও পুণ্য নষ্ট করে এবং ধর্ম্মের বিশেষ অন্তরায়। এজন্য ক্রোধ, বিদ্বেষ, হিংসা মনে আদৌ আসিতে দিবে না। মত-সহিষ্ণুতা মৌন, ক্ষমা, ধৈর্য্য, উদাসীনতা বা অসঙ্গ ও প্রেমের দ্বারা ক্রোধ ও বৈরীভাব জয় করিবে। কামনার বাধা হইতে ক্রোধ হয়। সকল কামনা বা ইচ্ছাদি পরিত্যাগ করিতে পারিলেই, মনে আর ক্রোধ উৎপন্ন হয় না। কোন অবস্থাতেই মনকে অস্থির বা চঞ্চল হইতে দিবে না। সর্ব্বাবস্থায়ই মনের ধৈর্য্য ও স্থৈর্য্য রক্ষা করিবে। মত-সহিষ্ণুতা (tolerance) লাভ না হইলে ভাল ভাবে ক্ষমা ও ধৈর্য্যলাভ হইবে না। বাহিরের শত্রু আমাদিগকে আর কি অনিষ্ট করিতে পারে, বিপথগামী অবশীভূত মনই আমাদের প্রধান শত্রু। কেহ কোন অন্যায় বা শত্রুতা করিলে, সাধু বৌদ্ধগণ কোন ক্রোধ বা বৈরীভাব পোষণ করেন না, তাহাকে ক্ষমা ও করুণার পাত্র বিবেচনা করেন। বুদ্ধের উপদেশ—ক্ষান্তি ও প্রেম দ্বারা ক্রোধ ও বৈরীভাব, মঙ্গলের দ্বারা অমঙ্গল, নিঃস্বার্থতা দ্বারা স্বার্থ, সদ্ব্যবহার দ্বারা দুর্ব্যবহার এবং সত্য দ্বারা

CC0. In Public Domain. Sri Sri Anandamayee Ashram Collection, Varanasi

Digitization by eGangotri and Sarayu Trust. Funding by MoE-IKS



মিথ্যা জয় করিবে ও সর্ব্বপ্রকার বিরুদ্ধাবস্থায় অসীম ক্ষান্তি অবলম্বন করিবে। ক্ষান্তি-রূপ তিতিক্ষার অভ্যাসই পরম তপস্যা। দৃঢ়তার সহিত এই সকল শীল পালন করিয়া মনকে আপন বশে আনয়ন করিবে ও উহাকে কল্যাণ-কর্ম্মের দিকে চালিত করিবে।

৭। এই শীলগুলি সাধারণ নৈতিক নিয়ম মনে হইতে পারে; কিন্তু ইহা ঠিক মত পালিত হইলে সাধকের মনের বল ক্রমেই বৃদ্ধি পাইবে এবং এই শীলপালন দ্বারা মনের সকল দোষ দূরীভূত করিলেই, আমাদের সদ্‌গুণাদিও দেবভাব উদ্বুদ্ধ হইবে। পশুভাব দূরীভূত হইলেই দেবভাব জাগ্রত হয়। তুমি যে শীল গ্রহণ করিবে তাহা স্বেচ্ছাপ্রবৃত্ত শীল হইবে। উহা যেন লোকাচার বা বিধিগণ্ডী হইয়া তোমাকে চাপিয়া না ধরে। লোকাচার বা লোকনিন্দার ভয়ে কিম্বা যশঃ বা অর্থলাভের জন্য যেন তোমার শীলপালন বা পুণ্যকর্ম্মাদি আচরিত না হয়; তাহা স্বেচ্ছায় আচরিত হওয়া চাই। তুমি যে মঙ্গল-কর্ম্মাদির অনুষ্ঠান করিবে, তাহা বিমূঢ় বা অভ্যস্ত আচার হইলে চলিবে না। তাহা সম্যক্‌জ্ঞানপূর্ব্বক বা সুবিবেচনাপূর্ব্বক স্বপ্রবৃত্তিচালিত হইয়া স্বেচ্ছায় আচরিত হইবে। মনেক এইরূপ ভাবেই নির্ম্মলতা ও পুণ্যে মণ্ডিত করিতে হইবে, যে পুণ্য আচরণগুলি লোকাচার বা খ্যাতির জন্য না হইয়া, নিজের নির্ম্মল মনের স্বাধীন ইচ্ছাদ্বারা চালিত হইয়া সম্পাদিত হইবে। আলস্যের সহিত পুণ্যকর্ম্ম করিলে, মনে পাপের সঞ্চার হইয়া থাকে। প্রাণহীন, শ্রদ্ধাহীন পুণ্য কর্ম্মও তেমনি বুদ্ধদেব অকল্যাণকর মনে করিতেন। যতক্ষণ আমরা অনুরাগের সহিত পুণ্যকর্ম্মাদি না করি, ততক্ষণ সেইগুলি আমাদের নিকট তাদৃশ কল্যাণকর ও সুখকর হয় না। এইজন্য পুণ্য-কর্ম্মাদি আমাদের পুনঃ পুনঃ শ্রদ্ধা পূর্ব্বক করিতে হইবে; তাহা হইলে পুণ্যানুষ্ঠানের প্রতি আমাদের হৃদয়ের স্বাভাবিক প্রবণতা জন্মিবে।

CC0. In Public Domain. Sri Sri Anandamayee Ashram Collection, Varanasi

Digitization by eGangotri and Sarayu Trust. Funding by MoE-IKS



পুণ্যকর্ম্মাদি আমাদের এইরূপ অভ্যাসের দ্বারা স্বাভাবিক ও সহজ করিয়া ফেলিতে হইবে। কর্ত্তব্য-বোধে নহে, অন্যের অনুরোধে নহে, লোক-নিন্দার ভয় বা লোকখ্যাতির নিমিত্ত নহে, নিজের মনের স্বাধীন ইচ্ছায় ও আনন্দে আমাদিগকে পুণ্যকার্য্যাদি করিতে হইবে। পাখী যেমন আনন্দে গান গায়, ফুল যেমন সহজে ফুটিয়া উঠে, তেমনি আনন্দে, তেমনি সহজে আমরা আমাদিগকে কল্যাণব্রতে নিযুক্ত রাখিব। অভ্যাসের দ্বারা ও স্বেচ্ছা দ্বারা পুণ্যানুষ্ঠানগুলি যখন অনায়াসসাধ্য ও সহজ হইয়া উঠে, তখনই সেইগুলি মঙ্গলকর হইয়া উঠে। এইরূপ যাবৎ পুণ্য কর্ম্মগুলি পরিপক্কতা লাভ না করে (অর্থাৎ সহজ না হয়) তাবৎ সাধুব্যক্তি পুণ্যকর্ম্মের মধ্যে অশুভ দর্শন করেন। পরিপক্ক বস্তু যেমন আমাদের রক্ত মাংসে পরিণত হইয়া, অঙ্গীভূত হইয়া, আমাদের শরীরের উন্নতি সাধন করে, অভ্যাসের দ্বারা পরিপক্ক পুণ্যাচরণও তেমনি সহজ ও আমাদের মনের অঙ্গীভূত হইয়া মনের প্রকৃত উন্নতি সাধন করে। মন যখন এইরূপ স্বাভাবিক পুণ্যপ্রভায় মণ্ডিত হয়, তখনই আমাদের প্রত্যেক অনুষ্ঠান মঙ্গলকর হইয়া উঠে এবং আমাদের বাক্যে ও কার্য্যে তখন প্রকৃতভাবে নির্ম্মলতা আসে। সাধু বৌদ্ধ কদাচ নিশ্চেষ্ট থাকিবেন না, সমগ্র মানবজাতির ও জীবের কল্যাণসাধনে আপনাকে তিনি নিরন্তর নিযুক্ত রাখিবেন ও সদা সার সত্যের সন্ধান করিবেন।

শাস্ত্রবিধি ও লোকাচার ভ্রান্ত বলিয়া বোধ হইলেও, তাহার নিকট আপনার হিতাহিত বিবেচনা, সদ্বুদ্ধি ও যুক্তিকে বলিদান দেওয়া মানুষের একটা স্বাভাবিক দুর্ব্বলতা হইয়া দাঁড়ায়। বুদ্ধদেবের সার্ব্ব-ভৌমিক ও সরল যুক্তিপূর্ণ উপদেশ সেই স্বাভাবিক দুর্ব্বলতা ও ভ্রান্তি দূর করিবার সহায়তা করিয়াছিল। ইহলোকে ও পরলোকে সুখসম্ভোগ-কামনায়, যাগ-যজ্ঞ, বাহ্য ক্রিয়াকাণ্ডকে বুদ্ধদেব সুদৃঢ় কণ্ঠে একান্ত নিষ্ফল

CC0. In Public Domain. Sri Sri Anandamayee Ashram Collection, Varanasi

Digitization by eGangotri and Sarayu Trust. Funding by MoE-IKS



বলিয়া ঘোষণা করিয়াছেন। ধর্ম্মলাভের জন্য আন্তরিকতা ত্যাগ করিয়া বহিরাচার ও বাহ্য সকাম ক্রিয়াকাণ্ডাদি নিষ্ফল। ইন্দ্রিয়বিজয় ও চরিত্র সংশোধন করিয়া দয়া-দাক্ষিণ্য ও মৈত্রীমূলক কল্যাণব্রতসাধনকেই তিনি শ্রেয়োলাভের একমাত্র পন্থা বলিয়া নির্দ্দেশ করিয়াছেন। সুপরিচালিত চিত্তদ্বারাই শ্রেয়োলাভ আশা করা যায়, সকাম বাহ্যানুষ্ঠানের দ্বারা নহে। সদ্বিচার ত্যাগ করিয়া ধর্ম্মলাভের জন্য যে বাহ্য আচার ও ছুঁৎমার্গ অবলম্বন করা হয়, তাহা অনেকটা নিষ্ফল ও তাহাতে অনেক সময়ে অহমিকাই বৃদ্ধি পায় দেখা যায়।

৫। সাধু বৌদ্ধ নিজের দেহ, বাক্য ও মনকে সংযত ও নির্ম্মল করিবেন। অহমিকা, স্বার্থকামনা, বিদ্বেষাদি একেবারে মন হইতে অপসারিত করিবেন। প্রেমের দ্বারা ক্রোধ ও বিদ্বেষ, মঙ্গলের দ্বারা অমঙ্গল, নিঃস্বার্থতা দ্বারা স্বার্থ, সদ্ব্যবহার দ্বারা দুর্ব্ব্যবহার ও সত্য দ্বারা মিথ্যাকে পরাজিত করিবেন। তিনি শত্রুকে ক্ষমা করিয়া তাহাকে প্রেমদান করিবেন, শত্রু অপেক্ষা বিপথগামী মনই মানবের অধিক অনিষ্টকারী জানিয়া তাহাকেই সংযত করিবেন ও বশে আনিবেন। তিনি সকল অস্থিরতা ও চঞ্চলতা ত্যাগ করিয়া সর্ব্বাবস্থায় মনের স্থৈর্য্য, ধৈর্য্য ও প্রসন্নতা রক্ষা করিবেন—সর্ব্ব বিরুদ্ধাবস্থায় অবিচলিত এবং অসীম ক্ষান্তি ও অচাঞ্চল্য অবলম্বন করিবেন। বুদ্ধদেবের উপদেশ—মনকে সংযত করিবে, উহাকে ভোগৈশ্বর্য্য, ক্ষমতার অভিলাষ হইতে দূরে রাখিবে এবং সর্ব্ববিধ-তৃষ্ণারহিত, অহংভাবশূন্য ও প্রশান্ত করিবে। যে ব্যক্তি মনকে বাঁধিবার সংযম-রশ্মি একেবারে উন্মোচন করিয়া দেয়, সে কখনও নির্ব্বাণলাভ করিতে পারে না। সম্যক্-পরিচালিত চিত্ত মানুষের যেরূপ শ্রেয়ঃ করিয়া থাকে, মাতাপিতা ও অন্য আত্মীয় তেমন পারে না। সুসংযত মনই কল্যাণ ও সুখ আনয়ন করে। সাধু বৌদ্ধ আপনার

CC0. In Public Domain. Sri Sri Anandamayee Ashram Collection, Varanasi

Digitization by eGangotri and Sarayu Trust. Funding by MoE-IKS



চিত্তকে কদাচ অনাবৃত রাখিবেন না, মঙ্গলভাবনা ( কল্যাণময় ভাবনা ) দ্বারা তাহার চিত্তকে সর্ব্বদা আচ্ছাদিত করিয়া রাখিবেন অর্থাৎ মনকে মৈত্রী, করুণা, মুদিতা প্রভৃতি ধ্যানের অবলম্বন দিয়া সদা নিযুক্ত রাখিবেন। মনকে উচ্চভাবে তন্ময় করিয়া রাখিবেন। যেমন সুন্দররূপে আচ্ছাদিত গৃহ ভেদ করিয়া বৃষ্টি প্রবেশ করিতে পারে না, সেইরূপ পবিত্র কল্যাণ-ময় চিন্তাদ্বারা সুভাবিত চিত্ত ভেদ করিয়া, কুভাব, কুচিন্তা ও পাপাসক্তি প্রবেশ লাভ করিতে পারে না। সদা মনকে উচ্চভাবে তন্ময় ও নিযুক্ত রাখিতে পারিলেই, মন নিম্নগামী হয় না বা মনে কুভাব ও কুচিন্তাদি আসে না। তোমাদের বাক্যকে ও কার্য্যকে মনের নির্ম্মলতা দ্বারা আচ্ছন্ন করিতে হইবে। তোমরা পরিমিত পানাহার করিবে এবং সংযতভাবে দেহের যাবতীয় প্রয়োজন মিটাইবে। এমন কি জীবিকাও অসাধু হইলে চলিবে না। বুদ্ধদেব সম্যক্ অজীব অবলম্বন করিতে বলিয়াছেন ; অর্থাৎ নিজের জীবিকার্জ্জনের পন্থাও শুদ্ধ বা সম্যক্ অর্থাৎ ন্যায়সঙ্গত পন্থা হওয়া চাই। পরকে ফাঁকি দিয়া বা পীড়ন করিয়া বা কায়দায় ফেলিয়া অর্থ লাভ করিলে চলিবে না। শুদ্ধান্নগ্রহণ ব্যতীত শুদ্ধজীবনলাভ হয় না। প্রজাপতি যেমন পুষ্প হইতে মধুটুকু মাত্র গ্রহণ করে, ফুলের শোভা ও দলগুলি বিনষ্ট করে না, তোমরাও তেমনি অন্যকে পীড়িত বা বিনষ্ট না করিয়া আপনার জীবনযাত্রা নির্ব্বাহ কর। (ইহাদ্বারা তিনি পরপীড়ন বর্জ্জন, অল্পে সন্তোষ ও নির্লোভতা শিক্ষা দিতেছেন )।

ধর্ম্মপথে অগ্রসর হইতে হইলে, চারিটী আর্য্য-সত্য ভালরূপে উপলব্ধি করা চাই। ইন্দ্রিয়সংযম, শীলপালন ও চিত্তের সন্তোষ অভ্যাস তোমার কর্ত্তব্য বলিয়া জানিবে। পাপের বিরুদ্ধে নিরন্তর সংগ্রাম করিবে ও সদা সৎপথে বিচরণ করিবে। আমি যে তোমাদিগকে ধ্যান সাধনা শিক্ষা দিয়াছি, তোমরা তাহা অভ্যাস করিবে। পবিত্রতা

CC0. In Public Domain. Sri Sri Anandamayee Ashram Collection, Varanasi

Digitization by eGangotri and Sarayu Trust. Funding by MoE-IKS



লাভ দ্বারা তোমাদের অন্তশ্চক্ষু প্রস্ফুটিত হউক। শীলপালন ও অষ্টাঙ্গমার্গ অবলম্বন করিয়া পবিত্রতা ও নির্ব্বাণ লাভ করিতে পারিবে।

৬। বুদ্ধের মতে সংঘের নিকট নিজ দোষ স্বীকার (confession) করিলে দোষ কতক পরিমাণে ক্ষালিত হয়। তবে অনুতপ্ত হইয়া দোষ স্বীকার করা চাই। বুদ্ধদেব বৌদ্ধ ভিক্ষুদের মধ্যে এইরূপ ভিক্ষু-সঙ্ঘের নিকট confession বা দোষ-স্বীকারের ব্যবস্থা করিয়াছিলেন।

বুদ্ধদেব পুরুষকার জাগাইয়া উদ্যমের সহিত সাধনার উপদেশ দিয়াছেন। তাঁহার উক্তি:—'তোমার নিজেকেই উদ্যমের সহিত মঙ্গলাচরণ করিতে হইবে। তোমাকেই অষ্টাঙ্গ-মার্গ ধরিয়া চলিতে হইবে, তোমাকেই শীল পালন করিতে হইবে। তোমাকেই ধ্যান-পরায়ণ হইয়া মুক্তি লাভ করিতে হইবে। আমি কেবল পথের পরিচয় দিতে পারি মাত্র। তোমাকেই জাগ্রত হইতে হইবে; তুমি আলস্যপরায়ণ হইলে চলিবে না। তোমার চিত্তকে সম্যক্ সঙ্কল্প দ্বারা জাগাইয়া তোল; কারণ নির্ব্বীর্য্য অলস ব্যক্তি জ্ঞানলাভ করিতে পারে না। মন, বাক্য ও কর্ম্ম শুদ্ধ কর। নিজেই চেষ্টা করিয়া পাপাভিলাষ হইতে তোমার চিত্তকে উদ্ধার কর। প্রবল জলপ্রবাহ যেমন সুপ্তগ্রাম ভাসাইয়া লইয়া যায়, পাপপ্রমত্ত ব্যক্তিকেও মৃত্যু তেমনি নিজ অধিকারে লইয়া যায়। হে নির্ব্বাণকামী মানব, ধর্ম্মকে তোমার বিচরণের প্রমোদকানন কর; ধর্ম্মকে তোমার আনন্দক্ষেত্র কর; ধর্ম্মই তোমার প্রতিষ্ঠান হউক; ধর্ম্মই তোমার জ্ঞাতব্য বিষয় হউক। যাহাতে ধর্ম্ম ম্লান হইতে পারে, এরূপ আলোচনা, চিন্তা বা সঙ্গ বা কর্ম্ম করিবে না। সৎসঙ্গে বা সুভাষিত সত্যালোচনায়, পবিত্র কল্যাণময় চিন্তায় ও কর্ম্মে তোমার সময় অতিবাহিত হউক। তুমি স্থিরধী, সুপণ্ডিত সাধুদের সঙ্গ কর; তাঁহারা তোমাকে ধর্ম্মপথ দেখাইয়া দিবেন। তোমরা আলস্য, জড়তা ও

CC0. In Public Domain. Sri Sri Anandamayee Ashram Collection, Varanasi

Digitization by eGangotri and Sarayu Trust. Funding by MoE-IKS



স্বার্থবুদ্ধি পরিত্যাগ করিয়া জীব-কল্যাণার্থে ও ধর্ম্মার্থে জাগ্রত হও; তোমরা ধর্ম্মলাভ ও নির্ব্বাণ-লাভের জন্য অনলস দৃঢ়তা অবলম্বন কর। সময়ের সদ্ব্যবহার কর; শুভ মুহূর্ত্ত চলিয়া যাইতে দিও না। ত্বরায় বাসনাদি জয় করিয়া ধর্ম্মপথে অগ্রসর হও। সুযোগ হারাইলে পরে তোমাদিগকে অনুতাপ করিতে হইবে। বুদ্ধদেব আনন্দকে বলিয়াছিলেন—"তোমরা আপনারাই আপনার প্রদীপ ও নির্ভরস্থল হও। অন্য কাহারও উপর নির্ভর করিও না বা কাহারও প্রত্যাশা করিও না। ধর্ম্মই প্রদীপ, আপনার সেই প্রদীপ দৃঢ়হস্তে ধারণ করিয়া, সত্যকে আশ্রয় করিয়া নির্ব্বাণের সন্ধান কর।" বুদ্ধদেবের শেষ কথা:—"সংযোগোৎপন্ন পদার্থ মাত্রেরই ক্ষয় অবশ্যম্ভাবী। যাহা অবিনশ্বর, তাহারই সন্ধান কর। আপনার অবিচলিত অধ্যবসায় অবলম্বন করিয়া নির্ব্বাণ-পদ লাভ কর।"

৮। বুদ্ধদেব সকল মলিনতা অপেক্ষা অবিদ্যাকে (বা অজ্ঞানতাকে) প্রধান বা অধিকতর মলিনতা বলিয়া নির্দ্দেশ করিয়াছেন। এই অবিদ্যা কি? অবিদ্যা মানে অজ্ঞানতা; ও এই অবিদ্যা বা অজ্ঞানতা-প্রসূত প্রভাব সংস্কারাদিকেও কখন কখন অবিদ্যা বলা হয়। আমাদের স্বতন্ত্র আমিত্ব-বুদ্ধি ও মমত্ব-বুদ্ধি বা 'আমি' 'আমার' ভাবই অবিদ্যা-প্রসূত মোহ ও ভ্রান্ত সংস্কার। এই স্বতন্ত্র আমিত্ব-বুদ্ধি-রূপ ভ্রান্ত ধারণা হইতেই আমাদের আমিত্ব-তৃপ্তির বিবিধ তৃষ্ণা, স্বার্থপরতা, অহঙ্কার, ক্রোধ, দ্বেষাদির উদ্ভব হয়। ইহাই আমাদের সকল সঙ্কীর্ণতা ও স্বার্থবুদ্ধির মূল কারণ ও ইহাই সকল তৃষ্ণা ও পাপাদির উৎস। আমাদের আমি-ভাব সামান্য মাত্র থাকিলেও, তাহা হইতেই স্বার্থ-কামনাদির উদ্ভব হইবেই। এই 'আমি' 'আমার' ভাবই প্রধান মোহ বা অবিদ্যাপ্রসূত ভ্রান্ত ধারণা, ইহা 'প্রতীত্য সমুৎপাদ' অধ্যায়ে বিশেষ



CC0. In Public Domain. Sri Sri Anandamayee Ashram Collection, Varanasi

Digitization by eGangotri and Sarayu Trust. Funding by MoE-IKS



রূপে বলা হইয়াছে। ইহা পরিত্যাগ করিতে পারিলেই তৃষ্ণা ও ষড়রিপু প্রভৃতির লোপ হয় ও আমাদের পবিত্রতালাভ ও নির্ব্বাণ-মুক্তি-লাভ হয়। মানব এই অবিদ্যা ও অজ্ঞানতার বশে এই অহং-ভাবকেই চিরসত্য বলিয়া মনে করে। এই ভ্রান্ত-সংস্কার বশতঃ সাংসারিক লোকেরা এই আমিত্ব অহঙ্কারাদি বাড়াইবার জন্য বড়ই ব্যস্ত হয়। সে যতই নিজেকে ফুলাইয়া ফাঁপাইয়া বড় করিয়া তুলে ও নিজেকে জাহির করিতে চেষ্টা করে, ততই নির্ব্বাণের দিক্ হইতে ( বা ভগবানের দিক্ হইতে ) আরও দূরে চলিয়া যায়। এই আমিত্ব-বুদ্ধির ও তৃষ্ণার যত ত্যাগ হয়, ততই অন্তরের ব্রহ্মভাব ফুটিয়া উঠে ও ততই আমরা নির্ব্বাণের দিকে অগ্রসর হই। এই আমিত্ব ও তৃষ্ণার একেবারে নির্ব্বাণ হইলেই আমরা নির্ব্বাণ-মুক্তি লাভ করি ও তখন বিশ্বপ্রাণীর সহিত সমপ্রাণতা-লাভ হয় ও আমরা তখন অন্তরের সার সত্য ( বা পরমাত্মাকে ) সম্যক্ উপলব্ধি করিতে পারি। "By rooting out our egoism and *trishna*, we can realise *Atman*, the Truth" (Swami Turiananda). কিন্তু এই আমিত্বের নির্ব্বাণ করা বড়ই কঠিন। ভগবানের কার্য্যে বা জীবের মঙ্গলের জন্য নিজেকে বলিদান দিতে পারিলে বা একেবারে উৎসর্গ বা নিবেদন করিতে পারিলে, (by unconditional surrender of our personality to God for His work of uplift and benefitting humanity), তবে আমরা আমাদের আমিত্বকে নির্ব্বাপিত করিতে পারি। নচেৎ সহজে আমিত্বের নির্ব্বাণ হয় না। বুদ্ধদেব আমিত্বের নির্ব্বাণের জন্য আমাদের নিজ ক্ষুদ্র সুখ দুঃখ, স্বার্থতৃষ্ণাদি একেবারে বিসর্জ্জন দিয়া, নিজেকে জীবের কল্যাণের জন্য একেবারে উৎসর্গ করিতে উপদেশ দিয়াছেন ও নিজ জীবনের দৃষ্টান্ত দ্বারা তিনি ইহা দেখাইয়া গিয়াছেন।

CC0. In Public Domain. Sri Sri Anandamayee Ashram Collection, Varanasi

Digitization by eGangotri and Sarayu Trust. Funding by MoE-IKS



নিষ্ঠার সহিত সাধনা ও কল্যাণ-কর্ম্মে একেবারে আত্মোৎসর্গ ভিন্ন এই আমিত্ব ও তৃষ্ণার সম্পূর্ণ নির্ব্বাণ হয় না।

এই বিষয়ে বুদ্ধের উপদেশ, "হে মানব, তুমি সকল সংশয় ত্যাগ করিয়া সার সত্যানুসন্ধানে প্রবৃত্ত হও। ঐ সত্যের বীজ তোমার অন্তরে প্রচ্ছন্ন আছে। তোমার ক্ষুদ্র সত্তানুভূতি কি তোমাকে বিমল আনন্দ দান করিতে পারে? তুমি ক্ষুদ্রতা ত্যাগ করিয়া বিরাট্‌কে গ্রহণ কর। * * * ক্ষুদ্র স্বার্থ ত্যাগ করিয়া পরার্থে জাগ্রত হও। নিজের ক্ষুদ্র সুখ দুঃখ পরিত্যাগ করিয়া, স্বার্থকামনাদি একেবারে বিসর্জ্জন দিয়া, তাহাদের নির্ব্বাণ করিয়া পরার্থে আত্মোৎসর্গ কর। ক্ষুদ্র স্বার্থের ও সুখদুঃখের বন্ধন ছিন্ন করিতে পারিলেই তুমি সত্যের বিমল জ্যোতিঃ সাক্ষাৎকার করিতে সমর্থ হইবে। তখন দেখিতে পাইবে, তুমি যে কল্যাণ লাভ করিয়াছ, তাহা কত গভীর, কত পরিপূর্ণ, কত অনন্ত-প্রসারী! হে ধর্ম্মার্থিন্! তুমি তোমার প্রীতিকে বাধাহীন ও সীমাহীন করিয়া সর্ব্বজীবে সর্ব্বদেশে প্রসারিত কর। তুমি ইহ-জীবনেই স্বীয় ক্ষুদ্র ব্যক্তিত্বের গণ্ডী পরিত্যাগ করিয়া এই বিরাট্ সত্তা অনুভব করিতে পার।" স্বীয় ক্ষুদ্র সত্তার সম্পূর্ণ বিসর্জ্জন এবং বিরাট্ সত্তার মধ্যে অবস্থানই বৌদ্ধ জীবনের শ্রেষ্ঠ পরিণতি। কিন্তু নির্ব্বাণ-মুক্তি না হইলে এ অবস্থালাভ হয় না। বুদ্ধদেবের নির্ব্বাণের মর্ম্ম একদিকে আমিত্ব ও যাবতীয় তৃষ্ণাদির বিসর্জ্জন বা নির্ব্বাণ, অন্যদিকে নিজের প্রীতি, মৈত্রী ও করুণা সর্ব্বজীবের প্রতি প্রসারিত করা, ব্যক্তি-গত জীবন ত্যাগ করিয়া, বিশ্বপ্রেমে জাগ্রত হইয়া স্বীয় জীবনকে বিশ্ব-জীবনের সহিত একীভূত করা—নিজেকে বিশ্বমানব-রূপে পরিণত করা।

এই তৃষ্ণা কিরূপে যায়? বুদ্ধদেবের মতে, কল্পনা ত্যাগ করিয়া সম্যক্ দৃষ্টি ও বিচারের দ্বারা বিষয়-রূপের অনিত্যতা, মানবশরীরের অনিত্যতা,

CC0. In Public Domain. Sri Sri Anandamayee Ashram Collection, Varanasi

Digitization by eGangotri and Sarayu Trust. Funding by MoE-IKS



মরীচিকা-তুল্য বিষয়ানন্দের পরিণাম দুঃখ, এই পরিণাম দর্শন, বিষয়-তৃষ্ণার অশেষ দোষদর্শন, পাপকর্ম্ম ও পাপ-লালসার ফল এবং তৃষ্ণা হইতেই সংসারের যাবতীয় দুঃখের উৎপত্তি হয় ও তৃষ্ণানুসরণের কর্ম্মফলে এই দুঃখময় পৃথিবীতে পুনর্জ্জন্ম হয়, ও তজ্জন্য বহু দুঃখ পাইতে হয়, এই সকল ভালরূপ উপলব্ধি করিলে, জীব পাপবাসনা ও যাবতীয় তৃষ্ণাত্যাগের জন্য কৃতসঙ্কল্প হয়; তখন শীলপালন, অষ্টাঙ্গমার্গ অবলম্বন, বিবেকবৈরাগ্য, দুঃসঙ্গ-ত্যাগ, শম-দম-প্রত্যাহার, সৎসঙ্গ ও জপধ্যান অভ্যাস দ্বারা ও জীবসেবা দ্বারা তৃষ্ণা জয় করিতে সমর্থ হয়। কিন্তু যাহার মন হইতে অহং-বুদ্ধি নিঃশেষে দূরীভূত হয় নাই, তিনি তৃষ্ণা সম্পূর্ণরূপে পরিত্যাগ করিতে পারেন না। এই অহং-বুদ্ধিই সমস্ত তৃষ্ণা, সমস্ত অকল্যাণ, সমস্ত পাপ, সমস্ত ভ্রান্তির উৎস। ক্ষুদ্র একখণ্ড মেঘ যেমন বৃহৎ সূর্য্যকে আবৃত করে, এই অহং-বুদ্ধিও তেমনি বিশ্বসত্তা ও বিশ্বব্যাপী আনন্দকে অদৃশ্য ও অবোধ্য করিয়া রাখে। এই অহংভাব ও তৃষ্ণাকে নির্ব্বাপিত করিতে পারিলেই আমরা শান্তি, পবিত্রতা, বিশ্বপ্রেম এবং অন্তরের সার সত্য বা ব্রহ্মকে উপলব্ধি করিতে পারি। জগৎ-হিতার্থে বা জীব-সেবার্থে বা কোন মহৎ উদ্দেশ্যে আত্মোৎসর্গ ব্যতীত অহংভাবের সম্পূর্ণ নির্ব্বাণ হয় না! এই জন্যই ব্রহ্মে বা লোক-হিতার্থ ব্রহ্ম-কর্ম্মে আত্মোৎসর্গ প্রয়োজন।

৯। বুদ্ধের সর্ব্বজীবে সমভাব ও প্রীতি। বুদ্ধদেবের মতে জীব-মাত্রই তুল্য, কোন জীবই ঘৃণার পাত্র অথবা বিদ্বেষ ও হিংসার পাত্র নহে। সকলকেই সমদৃষ্টিতে দেখিতে হইবে * ও সকলের উপরই সমভাবে অহিংসা, সমপ্রাণতা ও প্রীতির ভাব পোষণ করিতে হইবে এবং সর্ব্ব-ভূতহিতে রত হইতে হইবে। সর্ব্বজীবের মধ্যে ব্রহ্ম সমভাবে বর্ত্তমান

* গীতায়ও আছে, জ্ঞানীরা সর্ব্বজীবে সমদর্শী হন (গীতা ৫।১৮)

CC0. In Public Domain. Sri Sri Anandamayee Ashram Collection, Varanasi

Digitization by eGangotri and Sarayu Trust. Funding by MoE-IKS



( "সর্ব্বস্য চাহং হৃদি সন্নিবিষ্টো" গীতা ১৫।১৫। )। এই বিশ্ব ব্রহ্মাণ্ডের দেব-মানব, জীব-জন্তু ও নরকস্থ প্রাণী সকলেরই সুখশান্তি ও নিরাপদ কামনা করিতে হইবে, সকলেরই কল্যাণভাবনায় সদা চিত্ত পরিপূর্ণ রাখিতে হইবে। এইরূপ শুভ চিন্তাই তাহার প্রতিদিন ভাবনা হইবে। বিশ্বপ্রেমই তাঁহার সাধনার পরিণতি। বিশ্বের হিতসাধনই তাহার কর্ম্ম এবং ব্রত। সকলের সহিত মূল ঐক্য সম্বন্ধে আমরা অজ্ঞান বলিয়াই আমরা পরস্পরের প্রতি ক্রোধ, দ্বেষ, হিংসা প্রভৃতি পোষণ করি। কিন্তু আমিত্ব ভাবের লোপ হইলে সকলের সহিত সমপ্রাণতা ও বিশ্বপ্রেমের অনুভূতি হয়। বৌদ্ধ সাধনার লক্ষ্য—পরাজ্ঞান ও বিশ্বপ্রেম লাভ করা।

১০। বৌদ্ধদের সাধনা কতকটা হিন্দুদের সাধনাপদ্ধতির ন্যায়। Theosophical books হইতে জানা যায়—হিন্দুদের সাধনার পন্থা ও বৌদ্ধদের সাধনার পন্থা একই রকম। হিন্দুরা যেরূপ নিম্নলিখিত ৪টী অবলম্বন পাইয়া সাধন করে; যথা;—( ১ ) বিবেক, ( ২ ) বৈরাগ্য (৩) ষট্‌সম্পত্তি :—শম, দম, উপরতি, তিতিক্ষা, শ্রদ্ধা ও সমাধান; এবং ( ৪ ) মুমুক্ষত্ব বা মুক্তি অথবা নির্ব্বাণমুক্তি লাভের ইচ্ছা; বা সার সত্য উপলব্ধির ইচ্ছা, ( বা ঈশ্বরের সহিত ভক্তি ও অনুরাগের সহিত যোগযুক্ত ও মিলিত হইবার ইচ্ছা )। বৌদ্ধসাধকেরাও উক্ত চারিটী অবলম্বন লইয়াই সাধন করিয়া থাকেন; কেবল উক্ত প্রণালীচতুষ্টয়ের পালি ভাষায় স্বতন্ত্র নাম আছে। যথা, বিবেককে তাঁহারা মনোদ্বার-ভঞ্জন বলেন। ব্রহ্মের নিকট অগ্রসর বা নির্ব্বাণমুক্তি লাভের পন্থা কতকটা সকল ধর্ম্মেই একই রকম। রামকৃষ্ণ পরমহংস বলিয়াছেন, "যত মত তত পথ"। সকল ধর্ম্মেই ব্রহ্মের দিকে অগ্রসর হওয়া যায়; তিনি বিভিন্ন ধর্ম্মের সাধন দ্বারা, তাহা স্বীয় জীবনে উপলব্ধি করিয়া দেখাইয়া গিয়াছেন

CC0. In Public Domain. Sri Sri Anandamayee Ashram Collection, Varanasi

Digitization by eGangotri and Sarayu Trust. Funding by MoE-IKS



ও সর্ব্ব ধর্ম্মের সমন্বয় করিয়া গিয়াছেন। অধিকাংশ ধর্ম্মেই ভিতরের মূল কথা অনেকটা একই। বাহিরের কথায়ই কেবল তারতম্য দেখা যায়। বৌদ্ধধর্ম্মের প্রধান পার্থক্য এই ;—বুদ্ধদেব কোন স্থানে "ভগবানকে ভক্তি কর" এই কথা বলেন নাই। ভগবান্ অর্থাৎ সগুণ ব্রহ্ম। [ সগুণ ব্রহ্ম বা নারায়ণ নির্গুণ ব্রহ্মের বিগ্রহ মূর্ত্তি স্বরূপ হইয়া জগৎ পালন করিতেছেন। ভগবান নিজেই বলিয়াছেন, আমিই ব্রহ্মের প্রতিমা বা মূর্ত্তি স্বরূপ। ব্রহ্মণোহিপ্রতিষ্ঠাহম্ ( গীতা ১৪।২৭ ) ] বুদ্ধদেবের উপাসনা প্রকৃত পক্ষে নির্গুণ ব্রহ্মের উপাসনা। সেই অনন্ত ব্যাপ্ত মহাকাশ-রূপী নির্গুণ ব্রহ্মের বা পরমাত্মার কোনরূপ মূর্ত্তি নাই। তাঁহাকে তিনি সার সত্য, বিশ্বসত্তা 'জগদালয়' এইরূপ নামে বলিয়াছেন। নির্গুণ ব্রহ্মের সাধনা সর্ব্বভূতে সমবুদ্ধি ও সর্ব্বভূতে বিশ্বপ্লাবিনী প্রেম ও করুণা দ্বারা করিতে হয়। এই জন্য এই ধর্ম্মের সাধনা কতকটা স্বতন্ত্র ও কঠিন। এতে আদৌ 'আমি, আমার' ভাব নাই। 'আমার ভগবান্'— এই ভাবও নাই। শুধু নির্ব্বাণ-লাভ হইলে নির্গুণ ব্রহ্মের উপলব্ধি ততটা হয় না। তখন সগুণ ব্রহ্মের উপলব্ধি হয়। পরিনির্ব্বাণ-লাভ হইলে, অহং-ভাবের সম্পূর্ণ বিলোপ হয় ও তখন সেই সার সত্য বা অনন্ত ব্যাপ্ত নির্গুণ ব্রহ্মের উপলব্ধি হয়। বুদ্ধধর্ম্ম প্রকৃতপক্ষে পরিনির্ব্বাণলাভের সাধনা। ইহা বড় কঠিন ও উচ্চ স্তরের সাধনা। এই নির্গুণ-ব্রহ্মের সাধনা কিরূপে করিতে হয়, তাহা গীতার দ্বাদশ অধ্যায়ে ৩.এবং ৪ শ্লোকে সংক্ষিপ্তভাবে আছে—

"যে ত্বক্ষরমনির্দ্দেশ্যমব্যক্তং পর্য্যুপাসতে।
সর্ব্বত্রগমচিন্ত্যঞ্চ কূটস্থমচলং ধ্রুবম্॥
সন্নিয়ম্যেন্দ্রিয়গ্রামং সর্ব্বত্র সমবুদ্ধয়ঃ।
তে প্রাপ্নুবন্তি মামেব সর্ব্বভূতহিতে রতাঃ॥" গীতা ১২।৩।৪

CC0. In Public Domain. Sri Sri Anandamayee Ashram Collection, Varanasi

Digitization by eGangotri and Sarayu Trust. Funding by MoE-IKS



বাংলা। "অক্ষরে পূজয়ে যারা, অনির্দ্দেশ্য, চিন্তাতীত,
সর্ব্বত্রব্যাপী, অব্যক্ত, ধ্রুব, স্থির, কূটস্থিত ॥
সংযমি ইন্দ্রিয়গণ, সমবুদ্ধি সমুদায়।
সর্ব্বভূত-হিতে রত—তারাও আমাকে পায় ॥"

বুদ্ধদেবের সাধনপ্রণালী অনেকটা এই রকম। ইন্দ্রিয়কে সংযত করিয়া তৃষ্ণা ও আমিত্বকে নির্ব্বাপিত করিয়া, সর্ব্বভূতে সমভাবাপন্ন হইয়া, বাধাশূন্য বৈরী-শূন্য বিশ্বপ্লাবিনী মৈত্রী ও করুণা অবলম্বন করিয়া, নিরন্তর সর্ব্বভূতহিতে রত হইয়া সেই সর্ব্বত্র-ব্যাপ্ত অনির্দ্দেশ্য অব্যক্ত চিন্তাতীত নির্গুণ ব্রহ্মের (বা জগতের আলয়স্বরূপ সর্ব্বব্যাপ্ত পরমাত্মার) উপলব্ধির সাধনা করিতে হয়। ইহা বড় কঠিন। গাঢ় ভক্তির আশ্রয় করিয়া স্বগুণ-ব্রহ্ম বা ভগবানের আরাধনা করা বরং সহজ। সেইজন্য গীতায় ঐ শ্লোকের পরের শ্লোকেই আছে, "অব্যক্তে আসক্তদের ক্লেশ সমধিকতর। দুঃখেতে অব্যক্তে গতি পায় দেহধারী নর ॥" (গীতা ১২॥৫) নির্গুণ ব্রহ্মে আসক্ত দেহধারী মানবের সিদ্ধিলাভে অধিকতর ক্লেশ হইয়া থাকে। কারণ, দেহিগণ অতি কষ্টে নির্গুণ ব্রহ্ম-বিষয়ক নিষ্ঠা লাভ করিয়া থাকে। তবে যাবতীয় তৃষ্ণা ও আমিত্বের নির্ব্বাণসাধনা হিন্দু ও বৌদ্ধ ধর্ম্মে অনেকটা এক প্রকারের। Theosophyর মতে angels বা দেবতাদিগের জন্যই প্রধানতঃ নির্গুণ ব্রহ্মের সাধনা, দেহী মনুষ্যদের ইহা সাধন করা কঠিন। ইহা অপেক্ষা-কৃত উচ্চধর্ম্ম। দেহিগণের পক্ষে সগুণ-ব্রহ্মের সাধনা সহজ ও তাহা সহজে বোধগম্যও বটে। কিন্তু জগতে যদি কেহ নির্গুণ-ব্রহ্মের সাধনা ইচ্ছা করেন, সেই মহাধর্ম্ম শিখাইবার জন্য এক এক মন্বন্তরে এক এক জন বুদ্ধদেব জগতে অবতীর্ণ হন। তিনিই পরিনির্ব্বাণলাভের পন্থা-স্বরূপ এই মহাধর্ম্ম প্রচার করিয়া থাকেন। (বুদ্ধদেবের মত কতকটা

CC0. In Public Domain. Sri Sri Anandamayee Ashram Collection, Varanasi

Digitization by eGangotri and Sarayu Trust. Funding by MoE-IKS



হিন্দুদের জ্ঞানপন্থী সাধুদের মত। সকলের ভিতরেই এক আত্মা বর্ত্তমান, এইজন্য সকলকেই তাঁরা সমবুদ্ধিতে দেখেন। তাঁরা বলেন তুমিও সেই আত্মা কেবল সাংসারিক মায়া মোহ আচ্ছন্ন হইয়া আছ, তাই নিজ স্বরূপ উপলব্ধি করিতে পারিতেছে না। তুমি মায়া মোহ ত্যাগ করিয়া ( আমিত্ব ও তৃষ্ণাকে ত্যাগ করিয়া ) নিজ স্বরূপে অবস্থান কর। তত্ত্বমসি।)

১১। হিন্দুধর্ম্মের ধ্যান ভক্তিমূলক এবং ব্রহ্মের কোন রূপ-কল্পনা করিয়া সেই মূর্ত্তির ধ্যানেরও বিধি আছে। নির্গুণ-ব্রহ্মের কোন রূপ নাই বা রূপ-কল্পনাও নাই। বুদ্ধদেব কোন রূপ-কল্পনা আশ্রয় করিতেও বলেন নাই। ইহা ভক্তিমূলক না হইয়া করুণামূলক ও মৈত্রীমূলক হইয়াছে। সকল প্রকার তৃষ্ণা ও আমিত্ব নির্ব্বাপিত করিয়া, সর্ব্বত্র সমবুদ্ধি হইয়া, ও বৈরীশূন্য, বাধাশূন্য, বিশ্বপ্লাবিনী করুণা ও মৈত্রীতে তন্ময় হইয়া সর্ব্বভূতহিতে রত হইয়া নির্ব্বাণ-লাভ ঘটিলে, নির্গুণ-ব্রহ্ম বা পরমাত্মা বা সার সত্যের উপলব্ধি হয়। বৌদ্ধ-ধর্ম্মের মন্ত্র, "ওঁ মণিপদ্মেহুম্" অর্থাৎ ওঁ পরমাত্মা মণি-রূপে পদ্মে পদ্মে বিরাজ করিতেছেন। জগতের প্রতি পরমাণুর ভিতরে মণিরূপে বিরাজ করিতেছেন। "অহমাত্মাগুড়াকেশ সর্ব্বভূতাশয়ে স্থিতঃ"। গীতা—১০।২০॥ এই মহাকাশ-রূপী অনন্তব্যাপ্ত নির্গুণ-ব্রহ্মের কোন মূর্ত্তি নাই। সেই হেতু নির্গুণ-ব্রহ্মের সাধনার কোন মূর্ত্তি-ধ্যান নাই ; কোন মূর্ত্তি-কল্পনাও নাই। ইহার কিরূপে ধ্যান করিতে হয়, শ্রীভগবান্ অর্জ্জুনকে উত্তর-গীতায় উপদেশ দিয়াছিলেন—

"যাবৎ পশ্যেৎ খগাকারং তদাকারং বিচিন্তয়েৎ।
'খ' মধ্যে কুরু চাত্মানমাত্মমধ্যে চ খং কুরু।
আত্মানং খ-ময়ং কৃত্বা ন কিঞ্চিদপি চিন্তয়েৎ॥" উত্তরগীতা—১।৯।

CC0. In Public Domain. Sri Sri Anandamayee Ashram Collection, Varanasi

Digitization by eGangotri and Sarayu Trust. Funding by MoE-IKS



এই দৃশ্যমান গগনমণ্ডল যত দূর দেখা যায়, সেই বিশ্বব্যাপী পরমাত্মা বা পরব্রহ্মকে তত দূর ব্যাপ্ত মনে কর, বা মহাকাশের ন্যায় অনন্ত ব্যাপ্ত চিন্তা কর। এই অনন্ত ব্যাপ্ত মহাকাশ মধ্যে তিনি বা পরমাত্মা বর্ত্তমান রহিয়াছেন বা বিশ্বব্যাপ্ত পরমাত্মার মধ্যেই মহাকাশ বর্ত্তমান রহিয়াছে, মনে কর। এবং নিজের আত্মাকে সেই মহাকাশরূপী পরমাত্মাময় মনে করিয়া, (সেই আত্মাতে একাগ্র মনোযোগস্থাপন করিয়া, আত্মসংস্থ হইয়া ধারণা ধ্যান কর,) আর কিছুই চিন্তা করিও না। উত্তরগীতা ১।৯ (আত্মসংস্থং মনঃ কৃত্বা ন কিঞ্চিদপি চিন্তয়েৎ। ভগবদ্গীতা ৬।২৫।)

এই মহাকাশরূপী সর্ব্বব্যাপ্ত অমূর্ত্ত পরমাত্মা বা নিগুর্ণ-ব্রহ্মের রূপ-কল্পনা হিন্দুমতেও নাই। তবে তাঁহার পূজার জন্য চিহ্নমাত্র কল্পনা আছে। সেই সর্ব্বব্যাপ্ত সর্ব্বমঙ্গলময় শিব বা নিগুর্ণ-ব্রহ্মের পূজার জন্য হিন্দুগণ শিবলিঙ্গ (অর্থাৎ চিহ্নের) পূজা করিয়া থাকেন; তিনি প্রকৃত পক্ষে অমূর্ত্ত, এইজন্য শিবের মূর্ত্তি গড়িয়া পূজা করা নিষেধ। তিনি আধারে আধারে, পদ্মে পদ্মে, পরমাণুতে পরমাণুতে মণিরূপে বিরাজ করিতেছেন। ঐ গৌরীপীঠস্থ শিবলিঙ্গের প্রকৃত অর্থ এই :— গৌরীপীঠ বা পদ্মমধ্যে মঙ্গল বা শিবরূপী অমূর্ত্ত নিগুর্ণ-ব্রহ্ম মণিরূপে বিরাজিত। সেইজন্যই বৌদ্ধগণের মন্ত্র,—ওঁ মণিপদ্মে হুম্"। পদ্মস্থিত মণিরূপে পরমাত্মাকে চিন্তা বা ধ্যান কর।

১২। বুদ্ধদেব ধর্ম্মের উচ্চস্তরে উঠিবার জন্য ৪ ধ্যান ও ৭ পারমিতা অবলম্বন করিতে বলিয়াছেন। কিন্তু সকল ধর্ম্মার্থীর পক্ষে চার আর্য্য-সত্য উপলব্ধি, নামসাধন, শীলপালন ও অষ্টাঙ্গ মার্গ অবলম্বন ব্যবস্থা করিয়াছেন। তিনি বলিয়াছেন—"শীলপালন ও অষ্টাঙ্গ পথ অবলম্বন করিয়াই তুমি নির্ব্বাণ লাভ করিতে পারিবে।" তথাগত চার আর্য্য সত্য ও অষ্টাঙ্গ-মার্গ সম্বন্ধে এইরূপ বলিয়াছেন—"যিনি দুঃখের

CC0. In Public Domain. Sri Sri Anandamayee Ashram Collection, Varanasi

Digitization by eGangotri and Sarayu Trust. Funding by MoE-IKS



অস্তিত্ব, ইহার উৎপত্তির কারণ এবং নিবৃত্তির উপায় সত্য ভাবে উপলব্ধি করিয়াছেন, তিনি মুক্তির সরল পথ অবলম্বন করিয়াছেন।"

(১) "সম্যক্ দৃষ্টিই তাঁহার আলোকবর্ত্তিকা স্বরূপ; (২) সম্যক্ সঙ্কল্পই তাঁর পথ প্রদর্শক ও চালক হইয়া পথ স্থির করিয়া দিবে। (৩) সম্যক্ বাক্যই তাঁহার পথিমধ্যস্থ প্রতিষ্ঠানক্ষেত্র; (৪) সম্যক্ কর্ম্মান্ত (বা সম্যক্ ব্যবহার)ই তাঁহার গতি সরল করিবে। (৫) সম্যক্ আজীব (জীবিকা) তাঁহাকে বিশুদ্ধ অন্ন গ্রহণ করাইয়া বিমল আনন্দ দান করিবে। (৬) সম্যক্ ব্যায়াম বা সম্যক্ প্রচেষ্টাদ্বারা তাঁহার গমনের পাদক্ষেপ ঠিক হইবে ও কদাচ তাঁহাকে সংযম অতিক্রম করিতে দিবে না। (৭) সম্যক্ স্মৃতিই তাঁর নিঃশ্বাস, কারণ সাধুচিন্তা, আলোচনা ও সঙ্গ দ্বারা তাঁর চিত্ত পবিত্র থাকিবে; এবং সম্যক্স্মৃতি তাঁহাকে অপবিত্র চিন্তা ও সঙ্গ করিতে দিবে না। (৮) সম্যক্ ধ্যানে তিনি বিমল শান্তি ও সত্য লাভ করিবেন। জীবনের গভীর তত্ত্বসমূহের মনন ও ধ্যান দ্বারা তিনি পরাজ্ঞান, সারসত্য ও আনন্দ উপলব্ধি করিবেন।"

নামসাধন, শীলপালন ও অষ্টাঙ্গমার্গ অবলম্বনই ধর্ম্মলাভের প্রধান উপায়। বৌদ্ধদেরও মন্ত্র উচ্চারণ করিয়া নাম-সাধন আছে। বৌদ্ধধর্ম্মে বিভিন্ন মন্ত্র নাই। "ওঁ মণিপদ্মেহুম্"ই প্রধান মন্ত্র। হিন্দু ধর্ম্মে যে ভাবে নাম-সাধন করিতে হয়, বৌদ্ধমতেও কতকটা সেই মত জগদালয়-রূপী পরমাত্মায় মনোযোগ স্থাপন করিয়া বা পদ্মস্থ মণিরূপী পরমাত্মায় মনোযোগ স্থাপন করিয়া নামসাধনের ব্যবস্থা আছে। হিন্দুমতে নামসাধন ত্রিসন্ধ্যায় করিতে হইবে ও দুই ধর্ম্মেই নামসাধন যথাসম্ভব সর্ব্বদা সর্ব্বাবস্থায় করিতে পারিলে ভাল হয়, এইরূপ উপদেশ আছে। দার্জ্জিলিং অঞ্চলের মঠাদিতে গেলে দেখা যায়, লামারা সর্ব্বদা নামসাধন করিতেছেন ও ঐ মন্ত্রযুক্ত prayer-wheel ঘুরাইতেছেন।

CC0. In Public Domain. Sri Sri Anandamayee Ashram Collection, Varanasi

Digitization by eGangotri and Sarayu Trust. Funding by MoE-IKS



প্রতি মঠে মঠে বহু নাম-সম্বলিত prayer-wheel প্রায় সর্ব্বদাই ঘুরান হইতেছে। কিন্তু নামসাধন প্রণালী কিরূপে ঠিক ভাবে করিতে হয়, না জানায় ইহা এখন কতকটা ( mechanical ) ব্যবহার মাত্র হইয়াছে। Prayer wheel mechanically মাত্র প্রায় সর্ব্বদাই ঘুরান হইতেছে। সদ্‌গুরুর নিকট দীক্ষিত হইয়া, তাঁর নিকট প্রণালী জানিয়া ঠিক প্রণালীমত নাম সাধন করিতে পারিলে, এই নাম-সাধন ও শীল-পালন হইতেই মনের মলিনতা নষ্ট হইয়া ধর্ম্মের উচ্চাবস্থা লাভ হয়, ষড়রিপু-দমন ও তৃষ্ণাদির জয় হয় ও ক্রমে ধ্যান, ধারণা ও সমাধিলাভ হইয়া সার সত্যের উপলব্ধি হইয়া থাকে। অষ্টাঙ্গ মার্গ প্রকৃত পক্ষে কতকটা ( general rules of the Path ) ঠিকমত পথপরিচালনের ব্যবস্থা ও যথাযথ পথের পরিচালক এবং নাম-সাধন ও শীল-পালনই প্রধান সাধন। নাম-সাধন করিতে হইলে হিন্দু-সাধনার ন্যায় সাধক এই চারিটী অবলম্বন করিয়া সাধন করিবেন। (১) বিবেক, ( ২ )-বৈরাগ্য, ( ৩ ) ষট্‌-সম্পত্তি ও ( ৪ ) মুমুক্ষা। ইহা পূর্ব্বে বলা হইয়াছে।

১৩। শিক্ষার্থীর পথ ( or Probationary's path ) :—মন্ত্র গ্রহণ করিয়া ( ১ ) বিবেক ( ২ ) বৈরাগ্য, ( ৩ ) ষট্‌-সম্পত্তি ও ( ৪ ) মুমুক্ষত্ব, এই চারিটী অবলম্বন করিয়া নাম-সাধন, শীল-পালনাদি করিয়া নিয়মিত সাধন করণাদির নাম শিক্ষার্থীর পথে প্রবেশ করা। হিন্দু মতেও এইরূপ সাধন করিবার ব্যবস্থা। যে প্রথমে এই সাধনপথে প্রবর্ত্তিত হয়, হিন্দু-মতে তাহাকে প্রবর্ত্ত বলে এবং বৌদ্ধ-মতে তাহাকেই শ্রাবক বলে। শ্রাবক শব্দের অর্থ—যে শুনে। এইরূপ ধর্ম্মের কথা, সাধু ও গুরুবাক্যাদি শুনিয়া বা সদ্‌গ্রন্থাদি পড়িয়া ধর্ম্মপথে ক্রমে ক্রমে তাহার শ্রদ্ধা জন্মে ও ধর্ম্মলাভার্থ সে তখন এইপথে ও সাধনায় প্রবর্ত্তিত হয়। ক্রমে প্রকৃত সাধুদের সঙ্গ করার ফলে ও

CC0. In Public Domain. Sri Sri Anandamayee Ashram Collection, Varanasi

Digitization by eGangotri and Sarayu Trust. Funding by MoE-IKS



সাধন করিতে করিতে ক্রমে তাহার ইহাতে অনুরাগ জন্মে। তখন সে অপেক্ষাকৃত উৎসাহ ও উদ্যমের সহিত সাধন করে। তখন তাহাকে হিন্দুমতে সাধক বলে ও বৌদ্ধমতে শ্রমণ বলে। শ্রমণ অর্থ যে শ্রম সহকারে উৎসাহ-যুক্ত হইয়া সাধন ও অভ্যাসাদি করে। শ্রমণ বা সাধকাবস্থায় সে গৃহস্থ অবস্থায় থাকিতে পারে। সাধকাবস্থায় এইরূপ নাম-সাধন, শীল-পালন ও অষ্টাঙ্গমার্গ অবলম্বন ফলে ক্রমশঃ যখন তাহার ষড়রিপু দমিত হইয়া আসে, কাম, ক্রোধ, দ্বেষ, অহঙ্কারাদির প্রায় জয় হইয়া আসে ও অনেকটা পবিত্রতা-লাভ হয়, তখন সাধকের সংসার ত্যাগ করিয়া ব্রহ্মকর্ম্মে বা পরহিতায় নিজকে উৎসর্গ করিবার প্রবৃত্তি জন্মে। তখন সে প্রব্রজ্যা গ্রহণ করিয়া নির্ব্বাণ-স্রোতে ব' ব্রহ্মকর্ম্মে আত্ম-সমর্পণ করে। এই প্রব্রজ্যা গ্রহণ ও নির্ব্বাণ-স্রোতে আত্মসমর্পণের সময়ে সে সন্ন্যাস দীক্ষা গ্রহণ করিয়া সংসারাশ্রম পরিত্যাগ করে। তখন তাহাকে হিন্দুমতে পরিব্রাজক ও বৌদ্ধমতে স্রোতপতি বলা হয়। স্রোতপতি শব্দের অর্থ এই, যে নির্ব্বাণ-স্রোতে বা নির্ব্বাণ-পথে বা ব্রহ্মকর্ম্মে পরহিতার্থ আত্মসমর্পণ করিয়াছে। তখন তাহার শিক্ষার্থীর পথ শেষ হয়। তখন সে নির্ব্বাণ-পথের (বা Path of Salvation-এর) পথিক হয়। সাবেক Christian সাধকগণ এই probationary path-কে path of purity বলিতেন।

১৪। নির্ব্বাণ-পথ (or the Path of Salvation)—এই পথে চলিতে হইলে ক্রমে চার অবস্থার মধ্য দিয়া যাইতে হয়। (Marked are these stages) প্রথমাবস্থার হিন্দু-নাম পরিব্রাজক ও বৌদ্ধ-নাম স্রোতপতি বা স্রোতপন্না অর্থাৎ যে নির্ব্বাণ-স্রোতে প্রবেশ করিয়াছে। দ্বিতীয়াবস্থার হিন্দু-নাম কুটিচক ও বৌদ্ধ-নাম সকৃদাগামী; তৃতীয়াবস্থার হিন্দু-নাম হংস ও বৌদ্ধ-নাম অনাগামী অর্থাৎ এ অবস্থায় দেহত্যাগ

CC0. In Public Domain. Sri Sri Anandamayee Ashram Collection, Varanasi

Digitization by eGangotri and Sarayu Trust. Funding by MoE-IKS



হইলে তাহাকে আর পৃথিবীতে আসিতে হয় না এবং চতুর্থাবস্থার হিন্দু-নাম পরমহংস এবং বৌদ্ধ-নাম অর্হৎ। অর্হৎ অবস্থায় তিনি জীবিত কালেই নির্ব্বাণ মুক্তির অবস্থা লাভ করেন। এই নির্ব্বাণ-পথ সম্বন্ধে এই গ্রন্থের শেষে (Seven portals) সাত পারমিতা পরিচ্ছেদে পরিষ্কাররূপে লিখিত হইয়াছে। এই সাধন-পথে কি ভাবে চলিতে হইবে ও একে একে সাত ধাপ বা সাত দরজা উত্তীর্ণ হইতে হইবে তাহাও তথায় বিস্তৃত ভাবে লিখিত হইয়াছে। শিক্ষার্থীর পথ তৃতীয় ধাপ বা তৃতীয় দরজা পর্য্যন্ত। এই ধাপ পর্য্যন্ত গার্হস্থ্য জীবন। এই শিক্ষার্থীর পথের শেষে অর্থাৎ তৃতীয় দরজা পার হইবার পূর্ব্বে সাধককে বহু পরীক্ষা, প্রলোভন, বাধা, বিপদ্, অনর্থাদির মধ্য দিয়া যাইতে হয়। এই দরজা পার হওয়া বড় কঠিন। যে কামাদি ষড়রিপু দমন করিয়া স্বীয় আমিত্ব ও স্বার্থকামনাদির সম্বন্ধে সম্পূর্ণ উদাসীন হইয়াছে ও ধৈর্য্যশীল হইয়াছে সেই ইহা পার হইতে পারে। চতুর্থ ধাপে উঠিয়াই হয় সন্ন্যাস নতুবা ব্রহ্মচর্য্য গ্রহণ করিয়া ব্রহ্মকর্ম্মে বা জীবের কল্যাণে আত্মসমর্পণ করিতে পারিলে তবে তিনি চতুর্থ ও পঞ্চম দরজা পার হইতে পারেন; ও তাহা হইলে তাঁহার আমিত্ব-লোপ হয় ও তিনি পরম উচ্চাবস্থা লাভ করেন। ষষ্ঠ ধাপে স্বধু ধ্যান। ধ্যান হইতে সমাধি অবস্থাও তা হইতে পরাজ্ঞান লাভ হয়।

হিন্দু-মতেও এইরূপ ছয় ধাপ বা ছয় দরজা পার হইয়া সপ্তমাবস্থা-লাভ হয়। গীতায় এসম্বন্ধে সঙ্কেতে উল্লিখিত আছে। দ্বিতীয়, তৃতীয়, চতুর্থ, পঞ্চম ও ষষ্ঠ ধাপে কি কি ভাবে চলিতে হয়, তৎ সম্বন্ধে গীতায় ঐ ঐ নামের অধ্যায়ে উপদেশ দেওয়া আছে। প্রথম ধাপে বিবেক, করুণা ও শ্রদ্ধা জাগ্রত হইয়া সে ধর্ম্মকথা-শ্রবণে ও ধর্ম্মপথে প্রথম প্রবৃত্ত হয়। তখন তাহাকে প্রবর্ত্তক বলা যায়। দ্বিতীয় ও তৃতীয় ধাপই সংসারাশ্রম।

CC0. In Public Domain. Sri Sri Anandamayee Ashram Collection, Varanasi

Digitization by eGangotri and Sarayu Trust. Funding by MoE-IKS



তখন প্রধানতঃ ব্রহ্মার্পণ-বুদ্ধিতে বা কর্ত্তব্য-বোধে নিষ্কাম কর্ম্ম করা ও স্থিতপ্রজ্ঞ লোকদের আদর্শ সম্মুখে স্থাপন করিয়া সংযম ও চিত্তশুদ্ধির নিমিত্ত বিশেষ চেষ্টা করিতে হয়। দ্বিতীয় ও তৃতীয় ধাপে ইন্দ্রিয়-সংযম বা শীল-পালন, নাম-সাধন ও নিষ্কাম কর্ম্মযোগ এবং অষ্টাঙ্গ মার্গগ্রহণই প্রধান অবলম্বন। কিরূপে চিত্তশুদ্ধ করিতে হইবে, তাহাও গীতার দ্বিতীয় ও তৃতীয় অধ্যায়ে শেষের দিকে সংক্ষেপে বর্ণিত আছে। রজোগুণ-সমুদ্ভূত কামনা ও ক্রোধই মোক্ষমার্গের প্রধান অন্তরায়; ইহা তৃতীয় অধ্যায়ে ৩৭ শ্লোকে লিখিত আছে ও শেষে কিরূপে কাম জয় করিয়া তৃতীয় ধাপ পার হইতে হয়, তাহাও তৃতীয় অধ্যায়ের শেষ শ্লোকে আছে। দ্বিতীয় ও তৃতীয় ধাপের একটী প্রধান অবলম্বনই নিষ্কাম কর্ম্মযোগ ও উচ্চ কর্ত্তব্যপালন। চতুর্থ ধাপ হইতেই জ্ঞানমার্গ ও পঞ্চম পর্য্যন্ত কর্ম্ম ও সন্ন্যাস উভয়ই অবলম্বনীয়। চতুর্থ ও পঞ্চমে ধাপে ব্রহ্মকর্ম্ম ও ব্রহ্মধ্যানই তাঁহার পালনীয় কার্য্য। ষষ্ঠ ধাপে শুধু ধ্যান। ধ্যান হইতে চিত্ত পবিত্র থাকিলে, সমাধিলাভ ও তাহা হইতে ব্রহ্ম লাভ হয় ষষ্ঠ ধাপেই ব্রহ্মলাভ হয়।

সাধনপথের প্রথম তিন ধাপ শিক্ষার্থীর পথের অন্তর্গত ও শেষের তিন ধাপ নির্ব্বাণ-পথ বা মোক্ষমার্গের ( বা Path of Salvation or Nirvana ) অন্তর্গত। প্রত্যেক ধর্ম্মেই Path of Salvation বা মোক্ষমার্গের উল্লেখ আছে। কিন্তু বৌদ্ধ ধর্ম্মে Path of Nirvana or Salvation) পরিষ্কার রূপে লিখিত আছে, এবং এই পথের কোন ধাপে কি করিয়া সাধন করিয়া যাইতে হইবে, পরিষ্কার রূপে তাহার উল্লেখ আছে। এই গ্রন্থের শেষ অধ্যায়ে Seven Portals অংশে এ বিষয় পরিষ্কাররূপে লিখিত হইয়াছে।

CC0. In Public Domain. Sri Sri Anandamayee Ashram Collection, Varanasi

Digitization by eGangotri and Sarayu Trust. Funding by MoE-IKS

## BOUDDHA LAW OF KARMA

According to Buddha, rigid justice rules the world and every cause sown in life bears its harvests of effect in time. The law of universal causation or the law of *karma* rules our destiny. This law asserts that every thought and every action by word, deed or thought will be automatically followed, sooner or later in this life or in any subsequent existence, by its effects in the shape of reward or retribution or by some sort of modification of our conditions, physical, mental or spiritual, in other words, the sequence of cause and effect is inexorable.

It was in the third watch of the night of the enlightenment, that Lord Buddha is said to have seen in a flash, the chain of causation, which gives rise to sufferings. Buddha was meditating and examining the nature of all living beings and asked himself:- 'What is the cause of old age, disease and death ?' He replied to himself, "I know that old age, disease and death are brought about by birth, which is the effect of causes and conditions and it is the outcome of our *karma* in the realm of desire, in the real of form and in the realm of formlessness. Again whence does arise the *karma* of this three realms ? They arise from four fold attachment. Whence does arise this attachment ? Forsooth, from desire. Whence do arise desires ? From sensation and perception. Whence do sensation and perception arise ? From contact.

CC0. In Public Domain. Sri Sri Anandamayee Ashram Collection, Varanasi

Digitization by eGangotri and Sarayu Trust. Funding by MoE-IKS



Whence does contact arise ? From the six organs of sense. Whence does these six organs arise? From birth with name and form. Whence do name and form arise ? From consciousness. Whence does consciousness arise ? It arises from *samskara* ( impression or mental activity). Whence does arise this *samskara* or mental activity ? From *avidya* or ignora nce. This is the famous chain of causation, known as the twelve *nidanas.* This is also called Buddha's 'Pratitya Somutpada', as I have stated in a previous chapter. These twelve *nidanas* of cause and effect in the past and the present are given here in a tabular form :—

(1) *Avidya* or ignorance—In the beginning there was existence, blind and without knowledge and full of ignorance or avidya. From this ignorance arises stirring mental activity which leads to *samskaras.* (But these impressions or *samskaras* are often rather wrong impressions, which lead to sorrow in the end. Ignorance is the root of evil, which leads to errors and sorrow. It is by acquisition of Truth or true knowledge, that a man can be delivered from ignorance and errors, from wrong impressions and sorrow.)

( 2 ) *Samskaras* ( mental activty )—From strirring mental activity arises mental impressions or *samskaras* and from impressions or *samskaras* arises a feeling of awareness or consciousness, knowledge or *vijnana.*

(3) *Vijnana* (knowledge or consciousness). This feeling of consciousness begets organisms that live as individual beings with names and forms.

CC0. In Public Domain. Sri Sri Anandamayee Ashram Collection, Varanasi

Digitization by eGangotri and Sarayu Trust. Funding by MoE-IKS



(4) Birth, name and form—These organisms with names and forms develop six senses or six organs of sensing. (Five senses and the mind).

(5) The six organs of sense ( ষড়ায়তন )—The six organs of sense come in contact with things.

(6) Contact with sense—Contact begets sensation and perception.

(7) Sensation and Perception (বেদনা ও অনুভূতি)—Sensation and Perception create thirst or *trishna* or desire in the individual's mind.

(8) *Trishna* or various desires—Desires create clinging attachment to the objects of desire.

(9) Clinging attachment ( আসক্তি উপাদান )—From attachment arises the will to live continually to get the desired objects continually and the thirst for individualised existence or growth of selfhood with its selfishness. From this will to live arises existence and hence birth or *bhava* or becoming. This will to live produces the growth and continuation of self-hood.

(10) From the will to live or thirst of individualised existence arises birth. Thus self-hood continues in renewed births.

(11) Birth, name and from—From birth, name and form arises old age, disease and death. This renewed birth is the cause of old age, sickness, sorrows and sufferings of earth.

(12) Birth, old age, disease and death ( জরা-মরণ ) are the cause of all our sorrows and sufferings.



CC0. In Public Domain. Sri Sri Anandamayee Ashram Collection, Varanasi

Digitization by eGangotri and Sarayu Trust. Funding by MoE-IKS



The cause of all sorrows lies in the very beginning. It is hidden in the ignorance ( অবিদ্যা ) from which life grows. Remove this ignorance by true knowledge and you destroy the mistaken *samskara* ( or wrong impression ) of our separate individual existance and with it the selfish cravings that arise from it. Buddha recognises that *Avidya* or ignorance is the root of all evil.

In some Buddhist books, the first two *nidanas* are omitted. They commence from birth with *avidya*, name and form. They can be mentioned thus :—

(1) Birth, with name and form and full of ignorence or *Avidya*—From birth with name and form arise six organs of sense. ( Five senses and the mind )

(2) The six organs of sense ( ষড়ায়াতন )—From the six organs arise *sparsha* ( স্পর্শ ) or contact and action. *Avidya* creates the thirst of feeling and knowing, which leads to action and contact.

(3) Contact ( স্পর্শ ) and action—From contact or action arise sensation (বেদনা) and perception (অনুভূতি).

(4) Sensation and perception :—From sensation and perception arise mental activity, comparison and mental impression or *samskara*.

(5) From *samskara*, mental change or impression, arises knowledge ( বিজ্ঞান ). Knowledge is but the aggregate of impressions.

(6) বিজ্ঞান or knowledge :—From knowledge arises *trishna* or desire to get the object.

CC0. In Public Domain. Sri Sri Anandamayee Ashram Collection, Varanasi

Digitization by eGangotri and Sarayu Trust. Funding by MoE-IKS



(7) Trishna—From *trishna* or desire arises clinging attachment to the objects of desire.

(8) Attachment :—From clinging attachment arises the will to live, to get the objects of desire continually or the thirst for individualised existence. From this attachment arises also the desire of possession of the objects and develops our selfhood and selfishness.

(9) Will to live :—From this will to live arise future existence, birth, name and form.

(10) From birth, with name and form arise old age, sufferings, disease and death.

*Avidya* or ignorance creates the thirst of feeling and knowing, which works as an impetus to our six organs of sense to come in contact with the outward world for acquiring knowledge. Either only *avidya* may be considered the starting point of *nidana*, or birth, name and form with *avidya* may be considered as the starting point of the *nidanas* or again action may be considered as the starting point of nidana.

What is fundamental is the recognition of the principle that nothing occurs in this universe without cause and so long as such and such cause exists, such and such result must follow. If the cause be removed its effect or result will not follow. By this doctrine the problem of evil is solved and its significance may be appreciated at a glance by referring to the table of *nidanas*. The twelve or ten *nidanas* are known as the wheel of causation, which must

CC0. In Public Domain. Sri Sri Anandamayee Ashram Collection, Varanasi

Digitization by eGangotri and Sarayu Trust. Funding by MoE-IKS



continue in perpetual motion unless one or two links or spokes in it can be broken.

The third noble truth of Buddha asserts that links in the chain can be broken. The second noble truth of Buddha asserts that the link of *trishna* is the root-cause of all our sorrows, sufferings and also the cause of our rebirth. The third noble truth asserts that by rooting out our *trishna* and egoism, we can get *nirvana*, peace and salvation from the bondage of desire and despair. How this *trishna*, attachment and egoism can be rooted out is taught in the fourth noble truth. So, salvation can be obtained by destroying the link of *trishna* or desire or link of attachment in the chain of causation, or the link of *avaidya* may be destroyed by acquiring perfect knowledge or divine wisdom. By the acquisition of true knowledge a man can be delivered from ignorance, errors, wrong impressions and wrong *samskaras*. *Avidya* means ignorance of the divine knowledge and the knowledge of the impermanence of all things of the *maya-realm* or world. The idea of our separate personality is a delusion, a wrong *samskara* and is is created by our ignorance or *avidya*. Our self-hood or personality is a passing phase in us. When we get true knowledge we shall see that our *Atman* is a particle of the Universal Spirit confined in mental body which we call separate personality. It is for the non-realisation of this truth or want of true knowledge, which gives rise to our idea of a separate

CC0. In Public Domain. Sri Sri Anandamayee Ashram Collection, Varanasi

Digitization by eGangotri and Sarayu Trust. Funding by MoE-IKS



personality or the idea of "I" and "Mine", which gives rise to selfishness and *trishna* or individual selfish cravings, that is, our desires for satisfying our individual self. From *trishna* spring attachment to the object of desire and thence the will to live, which is the sole support of life and the cause of rebirth. From this will to live arise birth, old age, disease, death and sufferings of life. According to Lord Buddha, tbis will to live a mortal life and our various seifish desires and cravings being the root-cause of our sufferings, should be destroyed and thus if one or two links or spokes of the wheel is destroyed, the wheel of causation will then be destroyed and *nirvana* will follow. By removing the cause, we can remove the effect. If one link in the chair is broken, the next will not come and the chain will be broken. Thus a man can break one or two essential links in the chain and so bring this wheel of causation and the state of human existence to rest, as far as he is codcerned. If any person can efface his *samskara* and *trishna* or various selfish desires, then the wheel of causation with this thread of *karma* is broken and then he will not get rebirth in a human form. He may then be promoted to angel-hood in a higher plane for higher evolution. Lord Buddha, when he attained *nirvana* and perceived the cause of rebirth, he is said to have uttered these words :—"I have found out the causes that are the builders of our future human existence

CC0. In Public Domain. Sri Sri Anandamayee Ashram Collection, Varanasi

Digitization by eGangotri and Sarayu Trust. Funding by MoE-IKS



and I will never allow them to build it again. *Samaskara* or the mental indelible impressions 'as the result of past action' and "*trishna*" or desire are the real causes of our rebirth and they are the rebuilders of our future human existence. And these two *samaskara* and *trishna* should be effaced to stop rebirth. This *samaskara* or impression is a wrong impression due to ignorance and when it is corrected by true knowledge, the wrong impression disappears.

In the book "*Abhidharma pithaka*", the inner power of *karma* is stated to be the builder of our future human birth. When we do a deed, say—'murder', the act of murder is regarded as the outword form of *karma*. But the *samskara*, the mental modification or change, the mental indelible impression, we derived by such an action, is the real result of the *karma* and this *samskara* will much determine our future. This *samskara*, which means the mental change or the modification of our inner condition in our mental and desire-bodies and the indelible impressions received as the result of an action, determines our future. From *samskara* or impression springs the *trishna*. So, *samaskara* is the source of *trishna* or desire. If we want to afface the link of *trishna* the link of *samskara* also should be effaced by correct and true knowledge.

*Samskara* which means the mental indelible impresion, as the result of past action, is preceded by an action. This *samskara* or mental impression produces knowledge as well as *trishna* or desire.

CC0. In Public Domain. Sri Sri Anandamayee Ashram Collection, Varanasi

Digitization by eGangotri and Sarayu Trust. Funding by MoE-IKS



This desire produces attachment to the desired object. The attachment produces the desire to get that desired object continually or the will to live continually to get the desired object. So, this attachment produces the desire of action to get the object and the desire to get it continually or desire of continued existence which leads to rebirth. So desire and attachment in the end lead to rebirth. Action or contact produces sensation and perception. Sensation and perception produce *samaskara* or impression and from *samaskara* or impression arises desire. So action leads to *samaskara*, *samaskara* to desire, which in the end leads to rebirth and sufferings.

So, it seems the principal links in the chain of causation may be written thus with action as its starting point :—

(1) Action or Contact
|
(2) Sensation and Perception
|
(3) *Samskara* or Mental impression
|
(4) Knowledge and also *Trishna*
|
(5) Attachment to the desired object
|
(6) Desire to get it continually or the will to live continually
|
(7) Rebirth followed by old age, disease, sufferings and death

(8) Six Organs of Sense
|
(9) Again Action or Contact

(1) Action or contact—From action and contact arise sensation and perception.

CC0. In Public Domain. Sri Sri Anandamayee Ashram Collection, Varanasi

Digitization by eGangotri and Sarayu Trust. Funding by MoE-IKS



(2) Sensation and perception :—From sensation add perception arises *samaskara*, mental change or modification or mental indelible impression.

(3) *Samaskara* or mental indelible impression produces knowledge, as well as Trishna or various desires to get the objects. Knowledge is but the aggregate of impressions.

(4) *Trishna* or desire produces attachment to the desired objects.

(5) Attachment to the desired objects produces selfishness and the selfish desire to get the objects continually or the will to live continually to get the desired object.

(6) Will to live continually to get the objects of desire continually produces rebirth.

(7) From rebirth or existence with name and form follows various sufferings, sorrows, old age, disease and death.

(8) From rebirth arise the six organs of sense and (9) From the six organs of sense again arises action or contact. As action leads to selfish desire, which in the end leads to sorrows and sufferings and also rebirth, so we should be careful about our action. As selfish desire and attachment are the causes of our rebirth, we should see that no selfish desire and attachment created in our mind by action or by any other means.

In the chain of causation given above, we find that man suffers as the result of selfish action, selfish

CC0. In Public Domain. Sri Sri Anandamayee Ashram Collection, Varanasi

Digitization by eGangotri and Sarayu Trust. Funding by MoE-IKS



desires and attachment. All selfish evil desires or attachments and all actions performed with selfish desires or motives, bind us by the law of *karma* and brings us back to earth. If an action be performed as an act of duty, without any selfish desire and selfish aim, or if it be done selflessly for the good of others, it will not bind us in any way by the law of *karma* and will not also create selfish desires in our mind.

The Geeta also says, that we can cut the thread of *karma* or destroy its bad effects by rooting out our selfish desire and attachment and while doing any action it should be done as a duty, without any selfish desire, attachment and "*kartritwabhimana*". In the second and third cantos of the Geeta, Lord Srikrishna asserts that action accompanied by selfish desire, selfish attachment and I-am-ness produces the effect of *karma* or the thread of *karma*. So, He advises Arjuna, that action must not be accompanied by selfish desire, attachment to self or I-am-ness and its motive must not at all be selfish, but that it should be done for the sake of the Lord, that is, for a higher purpose ( Geeta III—9 ).

He advises Arjuna to do all actions, dwelling in union with Divinity, as a sacred duty and it should be performed, without any selfish personal motive or accompanied by any selfish desire, attachment, I-am-ness without desiring even the fruits of one's action by being indifferent to its results. (Gita II. 48) Or the action may be performed selflessly as an

CC0. In Public Domain. Sri Sri Anandamayee Ashram Collection, Varanasi

Digitization by eGangotri and Sarayu Trust. Funding by MoE-IKS



offering to God. By acting thus, he will be free from the thread of action. (Gita V-10)

যোগস্থঃ কুরু কর্ম্মাণি সঙ্গং ত্যক্ত্বা ধনঞ্জয় ।
সিদ্ধ্যসিদ্ধ্যোঃ সমোভূত্বা সমত্বং যোগ উচ্যতে ॥ গীতা ২॥৪৮

O Dhananjya, perform all actions dwelling in union with the Divine or fixing your mind on Him, do the work as a sacred duty or as an offering to Him, renouncing all selfish desires, attachment, selfish aims and I-am-ness and being balanced evenly in mind regarding its success and failure. ( Gita—II-48 )Such sort of work is worship.

When an action is thus performed without being accompanied by any personal selfish motive, does not producs the ordinary (bad) effect of *Karma* or the (selfish) thread of *Karma* and it does not then in the end, produce any selfish desire in our mind. According to the 'Geeta', all our actions should be performed thus, as a sort of sacred duty without any personal motive, desire, attachment or I-am-ness and they should be done as a sort of offering to the Lord. There should be no taint of I-am-ness or selfishness in all our actions. The idea of yourself as the doer of action should also be renounced. Even the fruit of the action should be offered to God. By following this method of action, we can be free from '*Karma-bandhana*' or the evil effect of *Karma* and it will not produce any selfish desire in our mind in the end. When an action is thus performed it does not produce

CC0. In Public Domain. Sri Sri Anandamayee Ashram Collection, Varanasi

Digitization by eGangotri and Sarayu Trust. Funding by MoE-IKS



any selfish desire in our mind and thus it is turned into inaction.

So, to get *nirvana* and stop rebirth in human form, a person should renounce all evil and selfishness in him with all kinds of selfish desires, attachments, selfish aim, I-am-ness and correct tevery wrong or evil *samskara*, that is, the wrong or evil indelible impressions of his selfish evil actions of the past. He must not do any action with selfish motive. We are all often guided by wrong impressions (ভ্রান্ত সংস্কার). When we shall be able to correct our ignorance and wrong impressions by the true knowledge, this will disappear. Unless the *samskara* is remved, *trishna* will not be easily effaced. The fundamental thing in all these discussions is that our selfish desires, selfishness and I-am-ness of all forms should be effaced to get *nirvana* and to stop rebirth. This also should be practised while doing any kind of action, so that no selfish desire may arise. The idea of our separate personality makes us selfish. It is the root cause of our selfishness and all our selfish derises and cravings. This idea of I-am-ness or separate personality is also according to Buddha, a wrong notion, a wrong *samskara* and we should try to give it up or correct it. When we will acquire perfect knowledge (পরাজ্ঞান), it will disappear and we will then know, that we have no separate personality. We are but particles of one *Paramatman* who is slowly guiding us all to perfection. We should try to

CC0. In Public Domain. Sri Sri Anandamayee Ashram Collection, Varanasi

Digitization by eGangotri and Sarayu Trust. Funding by MoE-IKS



correct this wrong impression by acquiring true knowledge. We should try to break the chain of *trishna*, or break the chain of *avidya*, ignorance and wrong impression by effacing *trishna* and by acquiring true knowledge and thus stop rebirth in human form. Buddha's second noble truth also points out this forcibly that our selfish desires and I-am-ness or the idea of our sepatate personality are the root-cause of all our woes and sufferings and also of rebirth. Bnddha's third noble truth also asserts that if we can efface all our selfish desires and I-am-ness, then all our sorrows will end, our rebirth will be stopped and we shall get *nirvana* and peace. This is the solution of the problem of life.

According to some Buddhist philosophers, a man's individuality or personality is mainly an amalgamation of certain properties or qualities, categorised by them under five heads and termed as :—(1) *Rupaskanda* ( name and form ) ( 2 ) *Vedanaskanda* ( sensation) (3) *Samjna skanda* ( সংজ্ঞা-স্কন্দ-অনুভূতি, perception ), ( 4 ) *Samskarakanda* ( mental modifications and impressions as the result of action and ( 5 ) *Vijnanaskanda* ( বিজ্ঞান-স্কন্দ knowledge or consciousness ).

The thoughts and desires we have entertained here and the deeds we have done here determine our future. Their resultants by the inner force of the law of *karma* combine these five things or properties ( *Rupa*, *Vedana*, *Samjna*, *Samskara* and *Vijnana* ) and build up the chain of our individuality or personality.

CC0. In Public Domain. Sri Sri Anandamayee Ashram Collection, Varanasi

Digitization by eGangotri and Sarayu Trust. Funding by MoE-IKS



That is, they build up our mental body, desire-body and physical body and these are the seats of our personality. Thus our separate personality is created and the spirit of man confined within those bodies considers himself a separate entity. If we can destroy our selfish desires and evil *Samskaras* or wrong impressions of selfish actions, and thus efface our selfishness and I-am-ness, then they cannot build our three bodies of lower personality and so, there cannot then be any rebirth in human form. What is essential is that we should eradicate all selfishness, selfish desires, selfish attachments and I-am-ness to get *nirvana*. According toTheosophical books, a man after *nirvana* is promoted to angel-hood and he is removed to a higher plane for his higher evolution. When he has attained *nirvana*, his lower personality with his three lower bodies—the physical body, the desire-body and the mental body fall of and he becomes free from his lower personality. His higher personality is embodied in two other bodies, his causal or intellectual body and his spiritual body (the bliss-body or *anandamaya kosha*) With these two bodies, he is then transferred to a higher plane for higher evolution.

---

CC0. In Public Domain. Sri Sri Anandamayee Ashram Collection, Varanasi

Digitization by eGangotri and Sarayu Trust. Funding by MoE-IKS

## OUR BODIES AND OUR SEPARATE PERSONALITY.

From Theosophical books, we find that a man has five bodies, one inside another—(1) Physical body (2) Astral or desire-body (3) Mental body (4) Causal or intellectual body (5) Bliss-body or spiritual body. With death, the physical body drops and a man is generally transferred to the second sphere (ভুবর্লোক). Gradually, the astral body disintergates there and a man according to his previous work is then promoted to the (third sphere স্বর্গলোক). The third sphere is divided into two divisions. A lower and a higher division. After staying according to his previous work in the lower division of the third sphere, the mental body gradually disintegrates and a man if he is then fit for a higher promotion is transferred to the higher division of the third sphere in his causal body. We find in these books that gradually the physical body, the astral body and the mental body drop or disintegrate.

The experiences, *samskaras*, (impressions) and wisdom, we gather by these bodies in these different spheres, are transferred to our causal body (কারণ-দেহ বা বিজ্ঞানময় কোষ) which is the depository of our wisdom and the seat of higher intelligence, reason and con-

CC0. In Public Domain. Sri Sri Anandamayee Ashram Collection, Varanasi

Digitization by eGangotri and Sarayu Trust. Funding by MoE-IKS



science. All our desires, hatred and cravings about ourselves are also transferred to the causal body in the form of seeds, from which again before our rebirth, gradually another mental body, astral body and then also a physical body grow.—The astral body and the mental body are the seats of our lower desires and personality or self. The causal body is the seat of our individuality and the depository of all our knowledge. Our personality disappears partially after the disintergation of the bodies. But the individuality remains and with it our previous wisdom and experiences now change into different attributes, faculties, desires, passions etc. in the form of seeds for the growth of another personality. They are the causes of rebirth. If we can destroy all our lower desires, selfish cravings, thirsts, hatred and passions about ourselves thoroughly, then the seeds of desires etc. also disappear and in that case, no mental, astral or physical body can grow and consequently then there will not be any rebirth in a human form with another personality.. This is *nirvana*, the annihila tion of our personality or lower self. Even after *nirvana*, our causal body and the spiritual body remain and we are elevated to angel-hood in a higher plane for a higher evolution. Perhaps the causal body drops after *parinirvana*, that is, after a long period of another evolution. Theosophical books cannot say anything about the condition after *parinirvana*, most probably, angels, Buddhas, Manus and

CC0. In Public Domain. Sri Sri Anandamayee Ashram Collection, Varanasi

Digitization by eGangotri and Sarayu Trust. Funding by MoE-IKS



other higher beings, after their *parinirvana* are promoted to arch-angel-hood, which is a very higher state, for their further evolution in the sixth and seventh spheres. After their greater evolution, they get *maha-parinirvana*.

---

CC0. In Public Domain. Sri Sri Anandamayee Ashram Collection, Varanasi

Digitization by eGangotri and Sarayu Trust. Funding by MoE-IKS

## আত্মা কতকটা পঞ্চকোষের প্রকৃতির অধীন

"গুটি-পোকা যেমন কোষ নির্ম্মাণ করিয়া তাহাতে আবদ্ধ হয়, আত্মাও তেমনি পঞ্চকোষ মধ্যে আবদ্ধ হয়।" পঞ্চকোষ, যথা :—অন্নময় কোষ, প্রাণময় কোষ, মনোময় কোষ, বিজ্ঞানময় কোষ ও আনন্দময় কোষ। আমাদের এই সকল কোষ বা দেহই ক্ষেত্র এবং ইহাদের যাবতীয় প্রকৃতিকে ক্ষেত্রের প্রকৃতি বলা হয়। "জীবাত্মাই পুরুষ, যিনি এই সব দেহে বা ক্ষেত্রে অবস্থিতি করেন। এই সব দেহই প্রকৃতিজ, জীবাত্মার ইহাতে অর্থাৎ এই প্রকৃতিতে অবস্থিতি-কালে, তাহাকে এই সব দেহের অর্থাৎ দেহের প্রকৃতির অধীন হইয়া কার্য্য করিতে হয়। আত্মা যে পর্য্যন্ত প্রকৃতি-সংযুক্ত না হন, সে পর্য্যন্ত তিনি কতকটা নির্গুণ। কিন্তু এই কোষরূপী দেহে অবস্থিতি-কালে, দেহ বা প্রকৃতির নিয়মে তাঁর বাসনা, প্রবৃত্তি ও অহঙ্কারাদির উদয় হইয়া থাকে। আত্মাতে যে পর্য্যন্ত প্রবৃত্তি বাসনাদি বর্ত্তমান থাকে, আত্মা সে পর্য্যন্ত কোন দেহ আশ্রয় করিয়া ভোগ করিয়া থাকে; তখন সে সর্ব্ব বিষয়ে লিপ্ত, বাসনাদি-সংযুক্ত, ত্রিগুণের মায়ার অধীন বা তাহাতে বদ্ধ থাকে। এই অবস্থায় এক দেহের অন্ত হইলে, পুনরায় ভোগাকাঙ্খাদির জন্য অন্য দেহ ধারণ করিতে হয়। সকল আমিত্ব, দ্বেষাকাঙ্খাদির সম্পূর্ণ নির্ব্বাণ হইলে আত্মার মুক্তি হয়; তখন সে পরাজ্ঞানের অধিকারী হয় ও মোক্ষানন্দ অনুভব করে।" —ত্রৈলিঙ্গস্বামী। তখন আর তাহাকে মনুষ্য-দেহ-ধারণ করিতে হয় না।

প্রত্যেক কর্ম্ম হইতে অনুভূতি ও সংস্কারের উৎপত্তি হয়। সংস্কার



CC0. In Public Domain. Sri Sri Anandamayee Ashram Collection, Varanasi

Digitization by eGangotri and Sarayu Trust. Funding by MoE-IKS



অর্থে পূর্ব্বকর্ম্মোৎপন্ন প্রাকৃতিক পরিবর্ত্তন। প্রতি চিন্তা বা কর্ম্ম হইতে আমাদের ভিতরে একটা প্রাকৃতিক বা মানসিক পরিবর্ত্তন ও একটা অনুভূতির ছাপ মনে লাগিয়া যায় ( যাহাকে ইংরেজীতে Impression বলে ) ; ইহাকেই সংস্কার বা ধারণা বলে। ইহা হইতেই বাসনার উৎপত্তি। প্রতি চিন্তা ও কর্ম্ম দ্বারাই আমাদের ভিতরের প্রকৃতির কিছু কিছু পরিবর্ত্তন হয় ; তদনুসারে আমাদের ভবিষ্য জন্মাদির ভগবন্নিয়মাধীন ব্যবস্থা (বা destiny) প্রস্তুত হয়। এই সব ব্যবস্থা যদিও আমাদের পূর্ব্ব-কর্ম্মফল অনুসারেই হয় বটে, তবু এইরূপ ব্যবস্থিত হয় যাহাতে আমাদের বিবিধ দোষের সংশোধন এবং নানা গুণের বিকাশ ও বৃদ্ধির সহায়তা হয় কিংবা যাহাতে আমাদের ভিতরের শক্তি ও পুরুষকার জাগ্রত হয়। এই সব কারণে আমাদের এরূপ ভাবে চলিতে হইবে, যাহাতে আমাদের তৃষ্ণা ও আমিত্বের ত্যাগ হয়, ও এরূপ নিষ্কামভাবে কর্ম্ম করিতে হইবে, যাহাতে কর্ম্মোৎপন্ন গুণ দ্বারা আমাদের বন্ধন ও অনিষ্ট না হইয়া ইষ্ট হয় অর্থাৎ আধ্যাত্মিক উন্নতি হয়। স্বার্থ-কামনায় চালিত হইয়া কর্ম্ম করিলেই আমাদের স্বার্থকামনার বৃদ্ধি হয় ও তার ফলে কর্ম্ম-বন্ধন হয়। গীতার উপদেশ-মত সঙ্গ ত্যাগ করিয়া নিষ্কামভাবে বিশ্ব-মঙ্গলার্থে কর্ম্ম করিলে তাহাতে আর স্বার্থ-কামনা উৎপন্ন হয় না ও আধ্যাত্মিক উন্নতি হয়।

---

CC0. In Public Domain. Sri Sri Anandamayee Ashram Collection, Varanasi

Digitization by eGangotri and Sarayu Trust. Funding by MoE-IKS

## ত্রিগুণময়ী মায়ার কর্ত্তৃত্ব ও ইহার নিবৃত্তির উপায়

এসংসারে শ্রীভগবান ত্রিগুণময়ী মায়াদ্বারা জীবগণকে ভ্রাম্যমাণ করিয়া তাহাদের কর্ম্মানুসারে ফল দিয়া, ধীরে ধীরে তাহাদের ক্রমোন্নতির বিধান করিয়া কোন মহা উদ্দেশ্য বা পূর্ণতার দিকে লইয়া যাইতেছেন। ( গীতা ১৮অঃ৬১ ) জীবগণ তাহাদের আসক্তি ও দ্বেষাকাঙ্খাদি বশতঃ ত্রিগুণাত্মক মায়ার অধীন হইয়া, সদা এই প্রাকৃতিক ত্রিগুণ দ্বারা চালিত হইতেছে, অথচ ভ্রম বশতঃ মনে করিতেছে তাহারাই কর্ত্তা, কিন্তু প্রকৃতপক্ষে এই ত্রিগুণই তাহাদর উপর কর্ত্তৃত্ব করিয়া, তাহাদের ইচ্ছা দ্বেষ উৎপন্ন করিয়া তাহাদিগকে চালিত করিতেছে।

হয় প্রাকৃতিক ত্রিগুণে সর্ব্বকার্য্য সম্পাদন।
আমি কর্ত্তা ভাবেন মনে অহঙ্কারী মূঢ়জন ॥ ( গীতা ৩৪অঃ২৭ )
উভয় অনাদি জান, প্রকৃতি পুরুষ আর।
প্রকৃতি-সম্ভূত সব জানিবে গুণ-বিকার ॥ (গীতা ১৩অঃ২০)
কার্য্য-কারণ-কর্ত্তৃত্বে প্রকৃতিকে হেতু কহে।
সুখ-দুঃখ-ভোগ হেতু পুরুষ—প্রকৃতি নহে ॥ (গীতা ১৩অঃ২১)
হইয়া প্রকৃতিস্থিত, পুরুষ প্রকৃতিজাত ভুঞ্জে গুণাগুণ।
এই গুণাসক্তি পার্থ, অসৎ-সৎ-যোনিতে জনম-কারণ ॥
( গীতা ১৩অঃ২২ )
ক্রিয়মাণ কর্ম্মি সব সর্ব্বথা প্রকৃতি-কৃত।
যে দেখে, সে জীবাত্মাকে অকর্ত্তা দেখে সর্ব্বতঃ ॥
( গীতা ১৪।৩০ )

CC0. In Public Domain. Sri Sri Anandamayee Ashram Collection, Varanasi

Digitization by eGangotri and Sarayu Trust. Funding by MoE-IKS



গীতার এই সব শ্লোকে শ্রীভগবান বলিয়াছেন—এ জগতে প্রাকৃতিক ত্রিগুণ দ্বারা সর্ব্বকার্য্য সম্পাদিত হইতেছে ; পুরুষ বা আত্মা এসব কর্ম্মে প্রকৃত পক্ষে কর্ত্তা নহে, সে ভোক্তা মাত্র। সে গুণাসক্তি বশতঃ বিভিন্ন যোনিতে জন্ম গ্রহণ করে বা দেহ ধারণ করে এবং দেহের (বা কোষাদির) প্রকৃতিকে আশ্রয় করিয়া প্রকৃতিজাত গুণাগুণ ভোগ করে।

এই জগৎ যেন দুই ভাব দ্বারা সংগঠিত। জীব-ভাব আর গুণময়ী প্রকৃতি—এই দুয়ের সংযোগে জগতের লীলা চলিতেছে। যেখানেই জীব-ভাব আছে, সেখানেই গুণময়ী প্রকৃতিও আছে। জীবাত্মাই পুরুষ, প্রকৃতিকে আশ্রয় করিয়া জীব-ভাবে প্রকৃতিজাত গুণাদি ও সুখদুঃখাদি ভোগ করিয়া থাকেন। জীবাত্মা ভোক্তা, দ্রষ্টা, অনুমন্তা ও কতকটা অকর্ত্তা ; কর্ত্তৃত্ব প্রকৃতির বা প্রকৃতিজাত তিন গুণের। জীবাত্মাতে যে পর্য্যন্ত প্রবৃত্তি, বাসনা, আসক্তি আদি বর্ত্তমান থাকে, সে পর্য্যন্ত তিনি কোন না কোন দেহ আশ্রয় করিয়া ভোগ করিয়া থাকেন। তখন তিনি সর্ব্ব বিষয়ে লিপ্ত, আসক্তি-তৃষ্ণাদি-সংযুক্ত ত্রিগুণের মায়ার অধীন বা বদ্ধ।

ভূতগ্রামমিমং কৃৎস্নমবশং প্রকৃতের্ব্বশাৎ। ( গীতা ৯অঃ।৮ )<br>
( অর্থাৎ ) প্রকৃতিবশে অবশ অখিল ভূত-সংসার।<br>
নাহি পৃথিবীতে, স্বর্গে দেবগণে কদাচন।<br>
প্রকৃতিজ এই তিনগুণ-মুক্ত যেই জন ॥ ( গীতা ১৮।৪০ )

জীবগণ প্রাকৃতিক তিন গুণে মুগ্ধ ও আসক্ত হইয়া, সেই গুণানুসারে চালিত হইয়া কর্ম্ম করিয়া থাকে। ভগবৎ ব্যবস্থানুসারে এই ত্রিগুণময়ী মায়া আমাদের উপর কর্ত্তৃত্ব করিয়া নানা ঘটনাচক্রে ফেলিয়া আমাদের মনে রাগদ্বেষাদি উৎপন্ন করিয়া, নানা ভাবে আমাদিগকে চালিত করিতেছে, অথচ আমরা ভ্রম বশতঃ নিজদিগকে কর্ত্তা মনে করিতেছি।

CC0. In Public Domain. Sri Sri Anandamayee Ashram Collection, Varanasi

Digitization by eGangotri and Sarayu Trust. Funding by MoE-IKS



যতদিন আমাদের আমিত্ব, দ্বেষাকাঙ্খাদি থাকিবে, ততদিন আমরা এই ত্রিগুণময়ী মায়ার অধীন বা তাহাদের কর্ত্তৃত্বের অধীন থাকিব। এই আমিত্ব ও দ্বেষাকাঙ্খাদির সম্পূর্ণ ত্যাগ বা নির্ব্বাণ হইলে, তখন জীবাত্মা মুক্ত হইয়া পরমাত্মার সহিত মিলিত হইবে, ঘটাকাশ মহাকাশে যুক্ত ও লীন হইবে ও তখন আমরা মোক্ষানন্দ উপলব্ধি করিতে পারিব।

কি উপায় দ্বারা এই ত্রিগুণের অধীনতা অতিক্রম করিয়া মুক্তি-লাভ হয়?

আমাদের আমিত্ব ও তৃষ্ণাসক্তি . বশতই আমরা প্রকৃতির এই ত্রিগুণের দ্বারা আসক্ত, আবদ্ধ ও অধীন হই। আমাদের আমিত্ব ও তৃষ্ণাদি ত্যাগ বা নির্ব্বাণ করিতে পারিলেই, আমরা ত্রিগুণের মায়া অতিক্রম করিয়া শান্তি ও মুক্তি লাভ করিতে পারি। ইহাই বুদ্ধদেবের তৃতীয় আর্য্য সত্য। কি পথ বা উপায় অবলম্বন করিলে আমিত্ব ও তৃষ্ণার নির্ব্বাণ হয়, তাহা বুদ্ধদেবের চতুর্থ আর্য্যসত্যে উক্ত হইয়াছে।

শ্রীভগবান গীতার চতুর্দ্দশ অধ্যায়ে এবিষয়ে যাহা বলিয়াছেন তাহার মর্ম্ম এই—যে, সকল অবস্থায় ও প্রলোভনাদিতে উদাসীন, অনাসক্ত ও অচঞ্চল থাকে, গুণে বিচলিত হয় না, কতকটা নির্ব্বিকার, দ্রষ্টা ও অকর্ত্তা ভাবে থাকে, যে সুখদুঃখ, নিন্দা-স্তুতিতে, মানাপমানে, শত্রু-মিত্রে, সমভাবাপন্ন থাকিতে পারে, এইরূপ ধীর ব্যক্তিই ত্রিগুণাতীত হইতে পারে। ( গীতা ১৪অঃ ২৩।২৪।২৫ )

( এবং ) অনন্য ভক্তিযোগেতে যে জন সেবে আমায়।
হয়ে সর্ব্বগুণাতীত সে ব্রহ্মত্ব-ভাব পায়॥ ( গীতা ১৪অঃ।২৬ )

অর্থাৎ (১) বস্তুবিচারাদির সাহায্যে সকল প্রকার ভোগ তৃষ্ণায় উপেক্ষা উদাসীনতা ও অচাঞ্চল্য দ্বারা এবং (২) অনন্য-ভক্তি দ্বারা ত্রিগুণের মায়া অতিক্রম করিয়া মুক্ত হওয়া যায়। গীতার পঞ্চদশ অধ্যায়ের প্রথমে ভগবান

CC0. In Public Domain. Sri Sri Anandamayee Ashram Collection, Varanasi

Digitization by eGangotri and Sarayu Trust. Funding by MoE-IKS



যাহা বলিয়াছেন (তাহা পূর্ব্বেই বলা হইয়াছে), অসঙ্গ উপায় দ্বারা ও শরণাগত ভক্তি দ্বারা এই ত্রিগুণের মায়ার বন্ধন ছেদন ও অতিক্রম করা যায়। (গীতা ১৫অঃ।৩।৪)। অথবা (১) ভোগতৃষ্ণায় তীব্র ঔদাস্য এবং (২) গাঢ় ভক্তি, প্রীতি, মৈত্রী, করুণা প্রভৃতি যে কোন সাত্ত্বিক বৃত্তির অধিক প্রবাহ মনে আনিতে পারিলে, মনকে সদা উচ্চ সাত্ত্বিকভাবে তন্ময় রাখিতে পারিলে, আমাদের আমিত্ব, আসক্তি, তৃষ্ণার বন্ধন ছেদন ও প্রাকৃতিক ত্রিগুণের অধীনতা অতিক্রম করিয়া আমরা মুক্ত হইতে পারি। এইজন্যই বুদ্ধদেব ভোগ-বিষয়ে ও ভোগতৃষ্ণায় উপেক্ষা অবলম্বন ও মনে বিশ্বপ্লাবিনী মৈত্রী, প্রীতি ও করুণার স্রোত আনিবার উপদেশ দিয়াছেন—ইহাতেই তৃষ্ণাদির উচ্ছেদ হইয়া ত্রিগুণের মায়া অতিক্রমান্তে নির্ব্বাণ-মুক্তি হইবে। গীতার ষোড়শ অধ্যায়ে ভগবান বলিয়াছেন—মানুষের অন্তরে সাত্ত্বিক গুণ বা দৈবী সম্পদ্ ও রাজসিক গুণ বা আসুরিক সম্পদ্ রহিয়াছে। কাম, ক্রোধ, লোভ, দম্ভ প্রভৃতি (নরকের দ্বার স্বরূপ), এই সব রাজসিক সম্পদ্ ত্যাগ ও সাত্ত্বিক ভাব ( ভক্তি প্রীতি, মৈত্রী, করুণাদির ) বৃদ্ধি করিয়া তাহাদের প্রবাহ অধিকভাবে মনে আনিয়া নিত্য সত্ত্বস্থ হইলে শ্রেষ্ঠ গতি বা মুক্তি লাভ করা যায়। মোক্ষার্থে দৈবী সম্পদ্ ও আসুরিক সম্পদ্ বন্ধনের হেতু। অতএব দৈবী সম্পদের অনুশীলন ও বৃদ্ধি করা বিশেষ আবশ্যক। দৈবী সম্পদের সাহায্যে সিংহবিক্রমে অসুর বা আসুরিক সম্পদ্‌কে নিধন বা নাশ করিতে পারিলে, আমাদের অন্তরে ব্রহ্মশক্তি আবির্ভূতা হন, অর্থাৎ তখন ব্রহ্মলাভ হয়।

* * * *

ইন্দ্রিয়-বিষয়ে ইন্দ্রিয়ের আছে দ্বেষ অনুরাগ।
মোক্ষ-মার্গ প্রতিকূল ইহা, এ দ্বন্দ্ব কর ত্যাগ ॥ গীতা ৩অঃ।৩৪

CC0. In Public Domain. Sri Sri Anandamayee Ashram Collection, Varanasi

Digitization by eGangotri and Sarayu Trust. Funding by MoE-IKS



প্রত্যেক ইন্দ্রিয়ের স্ব স্ব বিষয়ে অনুরাগ বা আসক্তি ও দ্বেষ আছে। এই রাগদ্বেষ (আসক্তি, কামনা, ইচ্ছা-দ্বেষাদি) দ্বন্দ্বভাবগুলি মোক্ষমার্গের প্রতিকূল জানিবে ; অতএব ইহাদের বশবর্ত্তী হইবে না, ইহাদের ত্যাগ করিবে (৩অঃ।৩৪)। এই রাগদ্বেষাদি দ্বন্দ্ব-ভাবের জন্যই আমরা ত্রিগুণময়ী মায়ার অধীন হই, ও সেই দ্বন্দ্বভাবের ত্যাগ হইলেই আমরা ত্রিগুণের মায়া অনায়াসে অতিক্রম করিয়া মুক্ত হইতে পারি।

জেনো সে নিত্য সন্ন্যাসী নাহি দ্বেষাকাঙ্খা যার।
নির্দ্বন্দ্ব সে হয় সুখে সকল বন্ধন পার॥ ( গীতা ৫অঃ।৩ )

মনে দ্বেষাকাঙ্খাদি দ্বন্দ্বভাব উৎপন্ন হইলেই আমরা ত্রি-গুণের মায়ায় আসক্ত ও আবদ্ধ হই। কিন্তু মনে যদি রাগদ্বেষাদি ভাব না উৎপন্ন হয়, যদি সকল অবস্থায় ও প্রলোভনাদিতে আমরা উদাসীন, অনাসক্ত ও অবিচলিত হইয়া দ্রষ্টা ও অকর্ত্তা ভাবে থাকিতে পারি, তবে আর ত্রিগুণের মায়ার অধীন হই না। (গীতা ১৪অঃ।২২।২৩)। এইরূপ সর্ব্বাবস্থায় উদাসীন ও অবিবলিত ভাবই অভ্যাস করিতে হইবে ও রাগদ্বেষাদি-প্রসূত লাভালাভ, মানাপমান, সুখ দুঃখাদি সকল প্রকার দ্বন্দ্ব-ভাবে উদাসীনতা মনে আনিতে হইবে, তবে আমরা মায়া অতিক্রম করিতে পারিব। আমাদের নিদ্বন্দ্ব, নিস্পৃহ ও নিরহঙ্কার হইতে হইবে। এই দ্বন্দ্বভাবও এক প্রকার তৃষ্ণা এবং উহা স্বার্থ-বুদ্ধি বা আমিত্বভাব হইতে উৎপন্ন হয়। আমিত্ব, অহঙ্কার, তৃষ্ণাদি ত্যাগ করিতে পারিলেই দ্বন্দ্ব-ভাবও ত্যাগ হইবে, সকল দুঃখ, দুর্ব্বলতার নাশ হইবে ও আমরা ত্রিগুণের মায়া অতিক্রম করিয়া মুক্ত হইব। ভোগের পথের বা প্রবৃত্তির পথের পরিণাম দুঃখ ও নিবৃত্তির পথেই শান্তি।

* * * *

CC0. In Public Domain. Sri Sri Anandamayee Ashram Collection, Varanasi

Digitization by eGangotri and Sarayu Trust. Funding by MoE-IKS



এ সংসারের বিচিত্র মায়ায় আমাদের মন সদা মুগ্ধ ও বিচলিত হইতে প্রয়াসি এবং সামান্য বিরুদ্ধ কারণেই মন বিরক্ত বা ক্রুদ্ধ হইতে চাহে। মনকে আত্মার ভৃত্য বলিয়া জানিবে ও মনের অধীন হইবে না, মনকেই আয়ত্ত ও অধীন করিতে হইবে। মন সদা এইরূপ মুগ্ধ, বিচলিত বা কখন বিরক্ত ও ক্রুদ্ধ হইয়া সদা তরঙ্গায়িত ও বিপথগামী হইতে চাহে। তাহাতে প্রকৃত আত্মিক উন্নতির অন্তরায় হয়। মনকে আয়ত্ত করিয়া নিস্তরঙ্গ হ্রদরূপে পরিণত করিতে পারিলে, তবে তাহাতে আত্মারূপ চন্দ্রমা প্রতিফলিত হইবে। এই জন্য মন যখন যাহা চাহে, তাহা করিতে দিবে না। কোন অশুভভাব মনে উৎপন্ন মাত্রই প্রথমেই তাহা বিচারের সহায্যে উহার পরিণাম কি বিবেচনা করিয়া, ঐ ভাব দাবাইয়া দিবে, মনের ঐ ভাব বা চিন্তা মনে উদয় হইতেই দিবে না, মনকে কিছুতেই চঞ্চল বা তরঙ্গায়িত হইতে দিবে না। মনের উপর সদা সতর্ক সজাগ দৃষ্টি রাখিবে ও মনকে সদা আয়ত্ত করিবার চেষ্টা করিবে। মনকে এইরূপ বিচলিত ও তরঙ্গায়িত হইতে না দিয়া, আত্মার শক্তি দ্বারা উহাকে এক স্থানে (পরম আত্মায়) একাগ্র অচঞ্চল ও নিস্তরঙ্গ করিয়া রাখার অভ্যাস করিবে; ও ক্রমে অভ্যাস বাড়াইয়া সতত সর্ব্বাবস্থায়ই রূপ ধ্যানের অভ্যাস করিবে এবং সর্ব্ব বাহ্যিক বিষয়ে ও বাহ্য-বৃত্তিতে ঔদাস্য বা উপেক্ষা অবলম্বন করিবে। এইরূপ অভ্যাস ও বৈরাগ্য (বা ঔদাস্য) দ্বারায় মন ক্রমে আয়ত্ত স্থির ও নিস্তরঙ্গ হইবে। (গীতা ৬অ ॥ ৩৫।৩৬) এইরূপ বৈরাগ্য ও ক্রমাগত অভ্যাস দ্বারা মনের অপবিত্রতা নষ্ট হইয়া মন ক্রমে নির্ম্মল স্থির ও নিস্তরঙ্গ হ্রদরূপে পরিণত করিতে পারিলে, তখন উহাতে আত্মারূপ চন্দ্রমা প্রতিফলিত হইবেন ও তখন ব্রহ্মোপলব্ধি হইবে। আত্মাই শক্তির উৎস এবং উৎকট ইচ্ছা দ্বারা আত্মার শক্তি জাগ্রত হয়। উৎকট ইচ্ছা ও সম্যক্ প্রচেষ্টার সহিত

CC0. In Public Domain. Sri Sri Anandamayee Ashram Collection, Varanasi

Digitization by eGangotri and Sarayu Trust. Funding by MoE-IKS



সাধনা অভ্যাস ও মনকে সদা উচ্চ সাত্ত্বিকভাবে পূর্ণ রাখার অভ্যাস করিতে পারিলে, এ বিষয়ে কৃতকার্য্য হইবে।

Swamiji Vibekananda says—"If we can control the fine movements of the mind and try to get hold and control the thought at the root, before it has became thought, before it has become action, then it would be possible to control the whole."

---

## কিসে দ্বেষাকাঙ্খাদি জয় হয়?

বিষয়ের সঙ্গ, বিষয়ের চিন্তা আলোচনাদি সঙ্গ ও তাহাতে মনোযোগের দ্বারা আমাদের মনে আসক্তি, কামনা, তৃষ্ণাদি উৎপন্ন হয়।

(১) অসঙ্গ। বিষয়ের সঙ্গ ও বিষয়ের চিন্তা আলোচনাদি ত্যাগ, তাহাতে অমনোযোগ ও উদাসীনতার দ্বারা আসক্তি ও দ্বেষাকাঙ্খাদির বন্ধন শিথিল হয়, ছিন্ন হয় ও জয় হয়। বস্তুবিচারাদি দ্বারা বিষয়ে অশেষ দোষ-দর্শনে সমর্থ হইলে, মনে বিষয়ে বৈরাগ্য বা উদাসীনতা ও অমনোযোগ আসিবে।

(২) গাঢ় ভক্তি পূর্ব্বক প্রণালীমত নামসাধন অভ্যাস দ্বারা এবং সাত্ত্বিকবৃত্তির বৃদ্ধি করিয়া সাত্ত্বিক ভাবের (ভক্তি, মৈত্রী, করুণাদির) প্রবাহ মনে সদা আনিতে পারিলে ও তাহাতেই তন্ময় হইতে পারিলে, মনের রাজসিক ও তামসিক ভাবের মায়ার বন্ধন ছিন্ন হইবে।

(৩) আত্মার ভিতরে এত শক্তি আছে, যে ইচ্ছা করিলে সে আসক্তি ও দ্বেষাকাঙ্খাদির বন্ধন ছিন্ন করিতে পারে। আত্মার সেই সুপ্ত

CC0. In Public Domain. Sri Sri Anandamayee Ashram Collection, Varanasi

Digitization by eGangotri and Sarayu Trust. Funding by MoE-IKS



শক্তি উৎকট ইচ্ছা দ্বারা জাগাইতে হইবে এবং দৃঢ় সংকল্প ও পুরুষকারের সহিত শীলপালন, **নামসাধন অভ্যাস** ও জীবসেবাদি করিলে রাজসিক ও তামসিক মায়া অতিক্রম করিতে সমর্থ হইবে। রাজসিক বাহ্যবৃত্তির চর্চ্চা না করিয়া অধ্যবসায়ের সহিত মনকে অন্তর্মুখী করিয়া ভক্তিভাবে তন্ময় হইয়া সাধন করিলে শীঘ্র ফললাভ হয় মনের রজো-তমোভাবের ক্ষয় হয়।

(৪) জীবে জীবে ব্রহ্ম রহিয়াছেন এবং সকলেই সেই অনন্ত পথের যাত্রী। কেহ আগে কেহ বা পশ্চাতে আসিতেছে মাত্র। এই জন্য সকল মনুষ্যের সহিত ভাই ভাই সম্বন্ধ। যে আগে যাইতেছে, সে বড় ভাই ও যে পশ্চাতে আসিতেছে, সে ছোট ভাই; ইহা জানিয়া দম্ভ, অহঙ্কার, দ্বেষাদি ত্যাগ করিতে হইবে। কেহই প্রকৃত পক্ষে দ্বেষ বা ঘৃণার পাত্র নহে। এই সব বিবেচনায় সকলের দোষ, দুর্ব্বলতায় ধৈর্য্য, সকলের প্রতি সমদৃষ্টি ও আত্মদৃষ্টি চাই, মত-সহিষ্ণুতা চাই এবং দম্ভ, অহঙ্কার, ঘৃণা, দ্বেষ, হিংসা পরিত্যাগ পূর্ব্বক সকলের প্রতি সহানু-ভূতি ও প্রেম বিস্তার করিতে হইবে। এই বুদ্ধিতে থাকিলে অহঙ্কার ও দ্বেষ জয় হইবে। বুদ্ধদেব সর্ব্বজীবে অহিংসা, সমবুদ্ধি এবং প্রেম, মৈত্রী ও করুণার বিস্তার ও সকলের সেবার উপদেশ দিয়াছেন। সকল বাসনা ইচ্ছা দ্বেষ ত্যাগ করিলে ক্রোধও জয় হইবে।

(৫) পুরুষ ত্রিগুণময়ী প্রকৃতির অধীন হইলেও, আত্মার ভিতরে সুপ্ত ইচ্ছাশক্তি রহিয়াছে। আত্মাই শক্তির উৎস এবং সে বিশেষ ভাবে চেষ্টা করিলেই প্রকৃতিকে ইচ্ছামত পরিবর্ত্তন করাইতে পারে। কিন্তু বিষয়ানন্দ-ভোগে সে এতই মুগ্ধ ও অভিভূত থাকে, যে সে বাসনার দাসত্বই করিতে চায়, বাসনা আসক্তি আদির উচ্ছেদের চেষ্টা করিতে তাদৃশ ইচ্ছুক হয় না। সে প্রকৃতির অধীন হইয়া ভোগ করিতেই

CC0. In Public Domain. Sri Sri Anandamayee Ashram Collection, Varanasi

Digitization by eGangotri and Sarayu Trust. Funding by MoE-IKS



ইচ্ছা করে, মুক্তি-লাভের ইচ্ছা করে না। তার এই প্রকৃতি কিন্তু প্রাক্তন কর্ম্মের অধীন। অর্থাৎ তার এই প্রকৃতি তার পূর্ব্ব পূর্ব্ব জন্মের কর্ম্মফল ও কর্ম্মোৎপন্ন সংস্কারাদির দ্বারা গঠিত হইয়াছে অর্থাৎ পূর্ব্ব পূর্ব্ব জন্মে আমরা যেরূপ চিন্তা ও কর্ম্মাদি করিয়াছি, সেই সকল চিন্তা ও কর্ম্মোৎপন্নগুণ ও সংস্কারাদির দ্বারা আমাদের প্রকৃতি পরিবর্ত্তিত ও গঠিত হইয়াছে ও হইতেছে এবং সেই অনুসারে আমাদের গুণের হ্রাসবৃদ্ধিও হইতেছে। সাত্ত্বিক কর্ম্মাদির ফলে প্রকৃতিতে সাত্ত্বিকগুণের বৃদ্ধি; রাজসিক কর্ম্মাদির ফলে রজোগুণের বৃদ্ধি এবং তামসিক কর্ম্মাদির ফলে তমোগুণের বৃদ্ধি হইয়াছে। এই প্রকৃতি যখন প্রাক্তন কর্ম্মোৎপন্ন ফলের অধীন ও প্রাক্তন কর্ম্মোৎপন্ন গুণ-সংস্কারাদি দ্বারা গঠিত ও পরিবর্ত্তিত হইয়াছে ও হইতেছে, তখন আমরা কর্ম্ম বা পুরুষকারের দ্বারাই প্রকৃতিকে পরিবর্ত্তিত করিয়া ক্রমে উহাকে উন্নত করিতে পারি, উহার সত্ত্বগুণ বৃদ্ধি করিতে পারি এবং রজঃ ও তমঃ গুণের হ্রাস করিতে পারি। সত্ত্ব-গুণের অনুশীলন দ্বারা বৃদ্ধি-করণ এবং রজস্তমোগুণের খোরাক ও অনুশীলন বন্ধ করিলে উহার হ্রাস হইবে। এইরূপ কর্ম্ম করিলে প্রকৃতির পরিবর্ত্তন ও সাত্ত্বিক-ভাবাপন্ন হইয়া উন্নত হইবে।

(৬) সকাম কর্ম্মদ্বারা আমাদের বাসনা আসক্তির বৃদ্ধি হইয়া কর্ম্ম-বন্ধন হয়। অহংভাব, আসক্তি ও তৃষ্ণাই আমাদিগকে কর্ম্মবন্ধনে বদ্ধ করিয়া পৃথিবীতে ভোগার্থে লইয়া আসে। যে যে ভাব আশ্রয় করিয়া কর্ম্ম করে, তাহাতে তার সেই ভাবের বৃদ্ধি হয়। আমরা আমাদের আমিত্ব-বুদ্ধি ও স্বার্থযুক্ত কামনাচালিত হইয়া যে কাজ করি, তাহাতে আমাদের আমিত্ব-ভাব ও কামনাদির বৃদ্ধি করিয়া কর্ম্ম-বন্ধন সৃষ্টি করে। গীতায় সেই জন্য ভগবান উপদেশ দিয়াছেন—সঙ্গ ত্যাগ করিয়া (অর্থাৎ আসক্তি,

CC0. In Public Domain. Sri Sri Anandamayee Ashram Collection, Varanasi

Digitization by eGangotri and Sarayu Trust. Funding by MoE-IKS



কামনা, কর্ত্তৃত্বাভিমান ও মমত্ব-বুদ্ধি ত্যাগ করিয়া) নিষ্কাম ভাবে বিশ্বমঙ্গলার্থে কর্ত্তব্য বুদ্ধিতে কর্ম্ম করিয়া যাইবে, কিংবা ভক্তি-পূর্ব্বক ব্রহ্মার্পণ-বুদ্ধিতে কর্ম্ম করিবে ইহাতে ভক্তিরই বৃদ্ধি হইবে। এই জন্যই সকাম কর্ম্ম-ত্যাগ ও ফলাকাঙ্খা ত্যাগের উপদেশ দেওয়া হইয়াছে। এই গীতায় উক্ত উপায়ে কর্ম্ম করিয়া গেলে, আর অহংভাব, আসক্তি, তৃষ্ণাদির বৃদ্ধি হইবে না, বরং ক্ষয়ই হইবে। ইহাতে আমাদের প্রকৃতির বিশেষ ভাল ভাবে পরিবর্ত্তন ও উন্নতি হইবে। সাত্ত্বিক কর্ম্ম, সাত্ত্বিক ভাব ও সাত্ত্বিক বৃত্তির চর্চ্চা ও চিত্তে সদা সাত্ত্বিক বৃত্তির অধিক প্রবাহ আনিতে পারিলে, এবং রাজসিক তামসিক বৃত্তির চর্চ্চা না করিলে, রাজসিক তামসিক খোরাক ত্যাগ করিলে, আমাদের প্রকৃতির রজস্তমোগুণের হ্রাস হইয়া উহা ক্রমে সাত্ত্বিক হইয়া যাইবে। এই সব উপায় অবলম্বন দ্বারা রজস্তমোগুণের মায়া অতিক্রম করিয়া মুক্ত হইতে হইবে। প্রকৃতির রজস্তমোগুণের মলিনতা কাটিলে আমরা পবিত্রতা লাভ পূর্ব্বক যোগের সাহায্যে ব্রহ্ম-লাভে সমর্থ হইব।

———

CC0. In Public Domain. Sri Sri Anandamayee Ashram Collection, Varanasi

Digitization by eGangotri and Sarayu Trust. Funding by MoE-IKS

## MENTAL PURITY ; ITS NECESSITY.

Sree Sree Hans Maharaj says ;—"For ordinary works, we require ordinary instruments. For course works we requre course instruments, and for finer works we require finer instruments. For digging soil we require spades. For sewing we require fine needles. The finer the work, the finer tools or instruments would be necessary."

"Mind is the instrument or tool by the help of which, we can perceive and understand all the objects of this world. For perceiving or understanding ordinary objects, an ordinary mind would be sufficient for it. But to realise or understand a finer subject, a finer mind would be necessary. If we want to realise God, in that case we shall have to make our mind very fine and pure for it. As the mind is purified, it gets finer and its power of perception increases. Our mind cannot realise anything properly, if it remains disturbed, ruffled or agitated. We cannot well perceive any taste or realise happinesss if our mind be pre-occupied, or ruffled or be very agitated. Our mind can only realise properly, when it is undisturbed, calm and its attention is fully directed to the thing it wants to realise. To realise God, the mind must be thoroughly purified and thus made very fine, calm, tranquil and its full attention directed

CC0. In Public Domain. Sri Sri Anandamayee Ashram Collection, Varanasi

Digitization by eGangotri and Sarayu Trust. Funding by MoE-IKS



towards *Paramatman*, then only can we hope to realise Him. The mind must be thoroughly purified, made very fine and transparent, it must be thoroughly stilled, calmed and made placid like a waveless lake, if we want the reflection of the *Atman* on it. Unless it is thus thorougly purified, made fine, still and calm like a waveless lake, we will not get the reflection of the *Atman*, we will not get the spiritual vision."

"By the wind of desire, the mind gets disturbed, ruffled and agitated and by coming in contact with the objects of desire or with the thoughts of selfish desire, the mind becomes impure, course and agitated. So all these selfish lower desire s and thoughts and also the objects of desire that mak e the mind impure and course should be renounced entirely and the mind be properly purified, made fine and calm, if we want to get spiritual vision". Without renunciation of all kinds selfish desirs there will be no proper purity. Unless we can thoroughly purify the mind and make it very fine and calm, we will not get the spiritual vision. So Lord Jesus said—'Blessed are the pure in heart, for they shall see God'. (St Mathew V. 8) Lord Buddha also said—'Unless the mind is thoroughly purified, one cannot get spiritual vision'. All religions ask us to acquire mental purity for our high spiritual devolopement and for the acquisition of our higher spiritual powers and spiritual vision. To acquire proper mental purity, and realise God, we should entirely give up all kinds of selfishness, guile

CC0. In Public Domain. Sri Sri Anandamayee Ashram Collection, Varanasi

Digitization by eGangotri and Sarayu Trust. Funding by MoE-IKS



and all evil selfish lower thoughts and desires entirely and try to still and calm our mind thoroughly. One who is fully desireless and pure can realise Him.

Lord Krishna said :—

যদক্ষরং বেদবিদো বদন্তি
বিশন্তি যদ্ যতয়ো বীতরাগাঃ।
যদিচ্ছন্তো ব্রহ্মচর্য্যং চরন্তি
তত্তে পদং সংগ্রহেণ প্রবক্ষ্যে ॥ গীতা ৮ ॥১১

'That which the Veda-knowers declare as Indestructable *Brvhman*, in which only the desireless and passion-free can enter and desiring which *brahmacharya* is perfermed (to get proper mental purity) the path leading to that, I shall tell you briefly (Geeta 8/11).

Again it is said in the Katha Upanishad—

অণোরণীয়ান্মহতো মহীয়ানাত্মাস্য জন্তোর্নিহিতো গুহায়াম্।
তমক্রতুঃ পশ্যতি বীতশোকো ধাতুপ্রসাদান্মহিমানমত্মনঃ ॥ ২ ॥ ২০

*Atman*, which is minuter than the minutest thing of the universe and far greater or bigger than the greateset thing of the universe, the secret of Its realisation is within every being. It can only be realised by those, who have conquered and renounced their selfishness and all selfish evil desires and cravings, who neither crave for anything, nor regret for anything. And It can only be realised by him, when all his inner and outer nature are thoroughly harmonised, stilled and calmed.

CC0. In Public Domain. Sri Sri Anandamayee Ashram Collection, Varanasi

Digitization by eGangotri and Sarayu Trust. Funding by MoE-IKS



So to realise God, it is essential that our guile, selfishness and all our evil and selfish desires and cravings for the objects of desire should be renounced and thus the mind thoroughly purified and calmed. Without renunciation, we will not get proper purity.

Hans Maharaj says "that not only the mind be made desireless and pure but the direction of our mind and thought should also be towards *Paramatman* if we want to realise Him.' He says, 'the mind of ordinary men is always turning towards the objects of desire. This should bo stopped and its direction turned towards God. And this can only be done with the help of *vairagya*' and '*abhyasa*' or indifference and practice. That is by perfect indifference to our self-hood, selfish desires and to the objects of desires and by the constant practice of keeping the mind on Him by *japa*, *dhyana* or prayer, the turn of our thought and mind will gradually be directed towards God. By this process mind will also be:purified and calmed."

Lord Krishna said to Arjuna in the Geeta- "Without doubt the mind is hard to curb and restless ; but it may be curbed, properly controlled and directed by constant practice and by '*vairagya*' or desirelessness and indifference (to our selfish evil desires as well as to the objects of desire.—(Geeta-6/35). By this means, the mind can be controlled, purified, calmed and directed towards God.

But the people of the world do not much feel the

CC0. In Public Domain. Sri Sri Anandamayee Ashram Collection, Varanasi

Digitization by eGangotri and Sarayu Trust. Funding by MoE-IKS



necessity of such purity and are not inclined to give up their selfish desires. Yet if they can give up their selfishness, guile and all kinds of selfish desires and cravings, their mind can at once get peace, purity and bliss. And unless the mind is properly purified we would not be able to realise God.

Lord Buddha's third great truth asserts—that our self-hood with all its selfishness and selfish desires and cravings being the root-cause of all our weakness, woes and sufferings of this earth, if we can conquer and renounce our selfhood with its selfishness and all our selfish desires and cravings, including anger, hatred, '*himsa*' and guile, then the cause being removed we can escape from their effects, that is, we can escape from all our sorrows, sufferings, disappointments and discords of this world and get peace, purity and bliss. And with the help of purity and '*yoga*' we can realise God.

---



CC0. In Public Domain. Sri Sri Anandamayee Ashram Collection, Varanasi

Digitization by eGangotri and Sarayu Trust. Funding by MoE-IKS

# TAOISM—THE ANCIENT RELIGION OF CHINA

The Great Tao has no bodily form, but it produces the universe and nourishes it. It causes the sun, the planets, the stars and the moon to revolve as they do. This Great Tao of the ancient Chinese is *Para-Brahman* or *Paramatman* of the Hindus and Universal Spirit or *Alaya* of the Buddhisst. Lord Jesus said "God is a Spirit: and they that worship Him must worship Him in spirit and in truth (St. John iv-24)"

The Great Tao produced One. One produced Two. (Under these two aspects It is really the same). Two produced the Three. Three produced all things. All things are progressing forward from obscurity to embrace brightness. That is, all things are now progressing towards God. All is produced from It. It exists in all. All-pervading is the Great Tao. It clothes all things as with a garment and makes no assumption of being their Lord.

Similar passages occur in Hindu Scriptures :—

ঈশা বাস্যমিদং সর্ব্বং যৎ কিঞ্চ জগত্যাং জগৎ ॥ ঈশোপনিষদ ।১।১

Whatever exists in the universe is clothed by *Paramatan* ; that is, :everything that exists in the universe is but an outward form or manifestation of *Paramatman* or Universal Soul.—(Ishoponishad).

CC0. In Public Domain. Sri Sri Anandamayee Ashram Collection, Varanasi

Digitization by eGangotri and Sarayu Trust. Funding by MoE-IKS



বহিরন্তশ্চ ভূতানামচরং চরমেব চ।
সূক্ষ্মত্বাত্তদবিজ্ঞেয়ং দূরস্থং চান্তিকে চ তৎ॥ গীতা ১৩।১৬

The inner and outer garments of all beings and things, movable and immovable; by reason of His great subtlety and minutestness, it is imperceptible, atonce very near and far away. (Gita 13/16)

'ময়ি সর্ব্বমিদং প্রোতং সূত্রে মণিগণা ইব।' গীতা ॥৭॥৭

"All things in tbe universe is threaded on Me (*Paramatan*), as rows of pearls on a string." (Geeta 7/7).

সর্ব্বং খল্বিদং ব্রহ্ম।

All that exist in the universe are but manifestations of *Brahman*.

The great Tao has no passions. It has no name. But It effects the growth and maintenance of all things of the universe. From It came the mysterious existence of Spirits and from It the mysterious existence of Gods or Angels—from It also came all the creatures of the universe.

As Taoism accepts the Trinity of God, so it regards man in his essence as also a trinity :—spirit, mind and body.

According to Theosophical literature—a man in his essence is trinity :—

(*1*) *Man's spirit* :—His inner spirit or Atman and his spiritual body or *anardamoya kosha*, the seat of love, force and real power.

CC0. In Public Domain. Sri Sri Anandamayee Ashram Collection, Varanasi

Digitization by eGangotri and Sarayu Trust. Funding by MoE-IKS



(2) *Man's mind* :—His two mental bodies—(*i*) higher mental body also called casual body (seat of his intellect, reason etc.) (*ii*) his lower mental body or mind—(his thought-nature). Their functions are aquisition of knowledge.

(3) *Man's body* :—His physical body and desire-body. The desire-body is the seat of his lower desires and passions. The physical body is his outer body. Their functions are the gathering of different experiences through joy and sorrow from contacts of the outside world to help the mind in the acquisition of knowledge.

*The teachings of Taoism* :—Man must get rid of his selfishness and lower desires and become pure to reach union with Tao, the Great God.

Now the spirit of man loves purity, but his mind disturbs him. The mind of man also loves stillness, but his desires draw him away. If he could always send his desires away, his mind would of itself become still. Let his mind be made clean (that is, free from selfishness, guile and lower desires), it would be still and his spirit of itself would then become pure. The reason why man cannot attain proper purity is because his lower desires have not been sent away, so the mind remains impure. If one is able to send his desires away, then his mind is cleansed and then when he looks in at his mind, it is no longer his ; (that is, he then experiences something quite different, —then he may find his mind is in connection with the

CC0. In Public Domain. Sri Sri Anandamayee Ashram Collection, Varanasi

Digitization by eGangotri and Sarayu Trust. Funding by MoE-IKS



Tao or God). When one is able to send his desires away completely, his mind is stilled and cleansed and then he can attain the necessary purity for his union with the Tao. When no desire any longer arises in our mind, then there is true stillness and rest or peace of the mind. When one can become fully desireless then his mind is stilled,—that stillness then becomes a constant quantity and then the mind responds to external things without error. In such constant stillness and constant response, there is constant purity and rest. He who has this absolute purity, enters gradually into the True Tao.

Entering and understanding the Tao depends on absolute purity. The acquisition of absolute purity depends entirely on the putting away of all evil selfish desires. This is the most important and practical lesson of Taoism. The essence of Taoism, Hinduism, Buddhism and some other religions are the same. Lord Krishna said—"In Bramhan, only the desireless or passion-free can enter." (Gita 8-11) By rooting out our egoism or selfhood, selfishness and all selfish evil desires we can acquire purity, realise God and enter into Him.

The mind would of itself become still, but it is disturbed and ruffled by desires. And desire is aroused by the influence of *Sanga* ( সঙ্গ ) or environment-forces, ( সঙ্গাৎ সংজায়তে কামঃ ।—গীতা ২।৬২ ). Or the desire is aroused in the human mind by imagination or by bad thoughts. So we must renounce all such

CC0. In Public Domain. Sri Sri Anandamayee Ashram Collection, Varanasi

Digitization by eGangotri and Sarayu .Trust. Funding by MoE-IKS



disire-producing company or environment-forces and all such desire-producing thoughts and thus we shall be able to put away our lower desires and get pure. We should desire nothing. We must give up egoism, selfishness, guile, impure thoughts and desires and root them out entirely to acquire proper purity for entering the Tao.

As we think, so we become. By constant practice of purity of thought, by keeping the mind and its attention constantly engaged in good company or in good action or in *japa*, *dhyana* or prayer or in selfless love and service, we can make our lives pure. The mind should always be watched and must not be allowed to go astray or to remain idle, but it should always be kept engaged fully in higher things and it will get pure. Dr. Besant said—"to acquire purity, we require pure thoughts, pure life, pure food, proper or pure environment forces ( सत्सङ्ग ) and incessant prayer and service."

* * *

As purity of mind is essential for our union with God and for self realisation, we must try to understand the nature of our mind or mental body and to know how to develop and purify it.

CC0. In Public Domain. Sri Sri Anandamayee Ashram Collection, Varanasi

Digitization by eGangotri and Sarayu Trust. Funding by MoE-IKS

## MIND OR THE MENTAL BODY.

The mind is not the knower, but the inner self is the real knower and our mind or mental body is the instrument for obtaining knowledge. There are two mental bodies, the higher and the lower. Higher mental body is called the *vijnanamaya kosha* or causal body and is composed of the higher sub-divisions of the mental plane or third sphere (Swarloka). It is our intelectual nature and is the seat of reason. The lower mental body is often called the mind. The matter composing the mental body is called mind stuff or thought stuff, by which the four lower subdivisions of the mental plane are composed. It is our thought nature and it is responsive to the vibrations which come from the knowledge aspect of the self. It is also responsive to the vibrations, which come from the will aspect of the self. Our mental body or mind is the result of our past thinking and willing of this life and our previous lives. It has certain powers, capacities, strength and weakness, which are the result of our-activities of previous lives. It is as we have made it. 1t is moulded and shaped according to the life we lead and thoughts we entertain. We can change it only very slowly. We cannot instantaniously remove its imperfections and weaknesses. But by great patience, right effort and practice, we can gradually improve

CC0. In Public Domain. Sri Sri Anandamayee Ashram Collection, Varanasi

Digitization by eGangotri and Sarayu Trust. Funding by MoE-IKS



and purify it. Unless we can remove its imperfections, impurities and weaknesses, rebuild and mould it in a finer and purer form, we shall not be able to realise God with its help.

---

## THOUGHT PURIFICATION AND REBUILDING OF THE MENTAL BODY

Dr. Annie Besant writes—waking or sleeping, we are rebuilding or modifying the mental body, according to the thoughts we entertain. For every quiver of consciousness, thought or emotion, vibrates the mental body and draws into it some particles of the mind-stuff and shakes out other particles from it. Pure and lofty thoughts or emotions cause rapid vibration of the finer mind-stuff, then the particles of the courser mind-stuff, which is course and heavy to vibrate at a rapid rate, are shaken off from the mental body and their places are taken by the finer particles and so finer materials are thus built into our mental body. Effect of good company, good noble thoughts, selfless service and prayer are similar. These build our mental body in a finer and purer way and thus help our spiritual progress. They cause the vibrations

CC0. In Public Domain. Sri Sri Anandamayee Ashram Collection, Varanasi

Digitization by eGangotri and Sarayu Trust. Funding by MoE-IKS



of the finer mind-stuff and their effect is to rebuild the mental body with finer stuff and thus make our mental body finer and purer. By coming in contact with selfless great persons, saints, sages or heroes or by always entertaining pure lofty thoughts and emotions or by constant practise of selfless service, prayer or *japadhyana*, we can thus rebuild our mental body thoroughly in a purer and finer from. In a similar way bad company, bad thoughts, bad actions, selfish evil desires and passions cause the courser materials of the mental body to vibrate, draw and build courser materials into our mental body and drive out the finer stuff from it. So the effects of evil company, evil thoughts, evil actions and course desires and passions are very injurious for our spiritual progress and they must be thoroughly renounced. We should thoroughly expel bad thoughts and ideas, evil desires and passions immediately at the very beginning, by any means, so that they may not affect our mental body in any way. If they are allowed to stay, they would soon modify and rebuild the mental body in a course evil way, mind is thus coloured and permeated with evil and so it becomes very injurious to our spiritual progress. Therefore we must vigilantly watch our mind and if they do come, atonce expel them or engage the miud fully in any other direction immediately, thus they may be automatically removed and our mental body may not be affected in any way by them. Bad company pro-

CC0. In Public Domain. Sri Sri Anandamayee Ashram Collection, Varanasi

Digitization by eGangotri and Sarayu Trust. Funding by MoE-IKS



duces bad thoughts and desires in our mind and thus affect the mind adversely. So all kinds of bad desire-producing company and bad desire-producing thoughts should be thoroughly shunned.

If we want to purify our mental body thoroughly, we must never for a moment entertain even very slightly any kind of selfish or evil tendencies, evil thoughts and desires, give them up entirely and also give up all kinds of bad company and bad action, for they affect our mental body evilly. And we should always live in good company, practise purity of thoughts and prayer. This will rebuild our mental body in a finer way. We must always engage our mind and attention fully with some sort of good company which elevates our mind. Incessant prayer, *japa-dhyana* and selfless servicc are greatly necessary to rebuild our mental body in a finer and purer form. Unless we can do it, we cannot enter the Kingdom of Heaven, that is, we cannot realise God. It is for this, that Lord Jesus said "Unless a man is born again (that is, unless he can rebuild his mental body in a thoroghly newer and purer way), he cannot enter the Kingdom of Heaven." Effect of good noble company, good noble thoughts, good action, prayer and *japa-dhyana* would be to rebuild our mental body in a finer and purer way and are therefore essential for our spiritual progress. But their effects would not be lasting, until we have them for a long time. When our mental body has vibrated in a particular way for

CC0. In Public Domain. Sri Sri Anandamayee Ashram Collection, Varanasi

Digitization by eGangotri and Sarayu Trust. Funding by MoE-IKS



a long time, then that power of vibration remain within it. So to make the effect lasting, we must remain with great teachers, saints sages or heroes for a long time and practise prayer or *japa-dhyana* regularly every day for a long time. By the regular practice of prayer, *japa-dhyana* with deep devotion for a very long period, our mental body is rebuilt with a much finer and purer stuff and it is moulded, shaped and concentrated in a particular way. Thus it is enabled to reach the *Samadhi* estate for realising God.

Thoughts and emotions build up the mental body, but reading does not build it up, unless it is accompanied by deep thinking. Reading furnishes the information and materials for thought. Our mental growth does not depend on too much reading or loading our mind with other people's thoughts ; unless we can properly assimilate them by thinking, it will not be very useful. The mind's growth depends on the amount of thought, which is spent in reading and digesting its content. Mind does not grow by forging other people's thoughts in our brain, but by exercising its own powers and faculties and properly digesting and assimilating the contents of good thoughtful books. So read less, think more and assimilate good ideas.

The training of the mind does not consists in cramming it with facts and loading with the undigested contents of innumerable books, but by exercising

CC0. In Public Domain. Sri Sri Anandamayee Ashram Collection, Varanasi

Digitization by eGangotri and Sarayu Trust. Funding by MoE-IKS



its own powers and understanding the inner meaning and also in drawing out and using its own powers. Thus we acquire the power of comprehension and quick perception and thus we gather different experiences. The evolution of the mind is measured not by the images it contains, but by the development of its power of comprehension. Of course, much can be gained by reading good well-chosen books and lives of great men. While reading the sentences, we should dwell on them, ponder over them and then try to sense the thoughts and meaning expressed or hidden in them. To digest them well, we should think over them while reading, then we should summarise them, write them down by classifying and methodising them, then read them over and over again, thinking well over them. Though this method may take some time, yet it is very useful in thoroughly digesting and mastering a subject and keeping it in memory.

Growth and development results from effort and exercise and to make the effect lasting, the practice of exercise should be regular and continued for a long time. When a muscle is properly exercised, more blood flows into it, the cells multiply and the muscle grows. Similarly the mental body grows by the exercise of thinking. When the mental body vibrates under the action of thought, fresh mental stuff is drawn in from the mental atmosphere according to the nature of the thought and is built into the mental body, which thus increases in size and complexity of

CC0. In Public Domain. Sri Sri Anandamayee Ashram Collection, Varanasi

Digitization by eGangotri and Sarayu Trust. Funding by MoE-IKS



structure. The Mental body thus grows by thinking. The amount of thought determines the growth of the body and the quality of thought determines the kind of mental stuff—good or evil—that is built into the body. Our mental power increase by reflection or sound thinking. Much depends on the regularity of exercise and the kind of thought entertained. Sensual and selfish thoughts make our mind impure and course. To make the mind pure and fine, we must entirely give up all bad, selfish and sensual propensities, desires and thoughts, as well as bad desire-producing company and constantly practise purity of thought and emotion, prayer, *Japa-dhyana* and always live in good company and in holy atmosphere and surroundings. These are essential for our spiritual progress. By these means wo can build up our mental body in a purer and finer way.

For our steady growth and development, regularity of exercise or practice for a long time is essential for our progress. By this method the effect becomes lasting. It is for this reason that while practising prayer, *japa-dharana* or *dhyana*, we should continue the practice regularly every day for a long time to make their effect lasting. Dr. Annie Besant says—'No day should be lost. When a day's practice is ommitted, three or four days' work will be necessary to counterbalance the ommission, specially at the early stage of the growth. Unless the habit is definitely established, regularity is of utmost importance

CC0. In Public Domain. Sri Sri Anandamayee Ashram Collection, Varanasi

Digitization by eGangotri and Sarayu Trust. Funding by MoE-IKS



for the old habit of drifting reasserts itself and the matter of the mental body falls back into old shapes." In prayer or *japa-dhyana*, when our mental body is full of the emotion of '*bhakti*' and has vibrated regularly with that particular emotion for a long time, then it becomes permeated with '*bhakti*', thus it is purified, shaped and moulded in a particular way and by regular and long practice the the mould of the mental body becomes lasting and then also it can retain those higher vibrations well. If we want to shape and develop our mental body in a higher and purer way, we should patiently and regularly practice this prayer or *Japa-dhyana* for a long time every day and drive away all impure selfish thoughts and desires absolutely from our mind, for they spoil the mould and texture of our mental body. We also should give up the habit of lose drifting and keeping the mind idle, but always engage the thought and full attention in a higher way, with good company, good books, good thoughts, good action or prayer or *Japa-dhyana*. This will purify the mind quickly.

The work of training the mind may be helped by remaining in the society of highly developed personalities such as saints, sages and heroes, for they can send out vibrations of a higher order. A piece of iron cannot start heat-vibration, but if it be placed near a fire, it can then answer to the heat-vibrations and becomes hot. By coming in contact with great persons, our mental body vibrates in a higher way

CC0. In Public Domain. Sri Sri Anandamayee Ashram Collection, Varanasi

Digitization by eGangotri and Sarayu Trust. Funding by MoE-IKS



and we are able to grasp conceptions, that normally elude us. We find in history that ordinary persons in company of great heroes or great persons, have achieved great things. But unless we remain with them long, our mind would not vibrate in a higher way for a long time and so the effect of the benefit would not be lasting.

As we evolve our faculties and as we build finer stuff into our mental body, our power of receptivity and comprehention increases and we find that we can receive from the same external objects, much more than we recived before. Dr. Besants says that rising from one level to another or progress of the mental body means that we are weaving our mental body with finer meterials and can receive through them finer vibration of the higher world and it also means that in the self within the mental body, diviner power are awaking from latency to activitiy. There is no limit to our spiritual growth. "Within our soul is all power and strength and we must try to draw it out, unfold them and exercise them." "The soul of man is immortal and its future is that, its growth and splendour has no limit"—Light on the Path.

CC0. In Public Domain. Sri Sri Anandamayee Ashram Collection, Varanasi

Digitization by eGangotri and Sarayu Trust. Funding by MoE-IKS

# CONCENTRATION & DHYAN

In the early stage of human evolution, our progress depends on the alertness of our mind, readiness to receive impacts from out-side and turning its action quickly from one subject to another. Versatality at this stage is a valuable quality and the constant and swift turning outwards of our attention is essential to our progress. When the mind is collecting materials for thought, then the habit of active attention to the outward world and extreme mobility of mind is an advantage for our mental growth for many many lives. But Dr. Besant says that when we want to make spiritual progress, it would be necessary to purify our mental body and to mould it in a particular way to reach the *Samadhi* state and then the habit of rapid and active attention outwards in every direction, would have to be given up and fixing the attention on a single object or *Paramatman* and concentrating the mind on Him for a long time would be necessary. The practice of firm and constant control of mind and concentrating it on one point would be necessary now.

Hindu *sadhakas* often concentrate their mind on a thought-image of their God ( *Narayana* or *Shiva* ) or on the thought-image of their *Garu* ; ( ধ্যানমূলং গুরু-মূর্ত্তি) ; while others think of *Paramatman* as a jewel emanating bright light, ( মণিপদ্মেহুম্ O the Jewel in the lotus ). In practising *yoga* or *dhyana*, which is sustained or prolonged cencentration, we shall have to abstract

CC0. In Public Domain. Sri Sri Anandamayee Ashram Collection, Varanasi

Digitization by eGangotri and Sarayu Trust. Funding by MoE-IKS



our mind completely from all thoughts of self, all thoughts and desires about the objects and gifts of this outward world of *maya*, still our sense nature, make our mind passive, serene, still and waveless and concentrate our mind unswarvingly on *Paramatman* or His image, absorbing our mind with deep devotion. All other thoughts and desires should be completely expelled, our mind should be stilled, calmed concentrated and fixed on Hin unswarvingly, without wavering and without yielding ; or then the mind may be absorbed with a great emotion, such as deep devotion ( or *bhakti* ) or *karuna* and *maitree*, (i.e. great love and compassion to all beings ) or peace and good-will to all, as in the case of Boudha *dhyana.* If the mind be fully absorbed with one great emotion then its other propensities disappear and it gradually reaches the *samadhi* state. Or by concentrating the mind on Paramatman and completely giving up all kinds of thinking and by thus stopping all the modifications and every kind of propensity or quiver of the mind, it can reach the *samadhi* state. Patanjal said that for the practice of *yoga*, a man must stop the modifications of his thinking principle ( যোগশ্চিত্তবৃত্তি-নিরোধঃ )। Thus by stopping thinking we stop the vibrations of the mind and thus we stop the ever-changing reproductions of the outward objects in our mental body and make it perfectly placid and still. It is imperitively necessary, that the mind should be stilled and calmed, like a waveless lake, to get the



CC0. In Public Domain. Sri Sri Anandamayee Ashram Collection, Varanasi

Digitization by eGangotri and Sarayu Trust. Funding by MoE-IKS



reflection of *Atman* on it or te get the spiritual vision. But thought is a force, which vibrates the mental body and modifies it according to its quality. Part of the stuff of the mental body is re-arranged in thinking. This should be stopped by fixing the mind on one object and ceasing to think. When the mind becomes pure, very fine and stilled like a waveless lake in prolonged concentration or *dhyana*, then the spiritual vision opens.

In practising *dhyana*, two important things are to be followed :—( বৈরাগ্য ও অভ্যাস ) ( 1 ) perfect indifference to everything else, and ( 2 ) continued practise of stern fixity of mind in *dhyana*-time.

(1) In-attention and perfect indifference or disregard to the impressions that are continually been thrown on the mind, should be practised. By this practice all other things of the world will lose their hold on us. All other thoughts, emotions and desires should be driven out completely. The mind must not oscillate or work by any other thought, but it should be perfectly stilled and calmed, so as to make it like a waveless lake. It should not think of anything, so that the mind should not modify itself by any thought or by any impact from without, but remain still.

(2) Second—unswarving and concentrated attention on a single image or object or on *Paramatman* should be maintained and practised, abstracting the

CC0. In Public Domain. Sri Sri Anandamayee Ashram Collection, Varanasi

Digitization by eGangotri and Sarayu Trust. Funding by MoE-IKS



mind completely from all other things. The mind must cease thinking of anything else, cease all its inner activity and fix its full attention to a single object or *Paramatman* without wavering and without yielding to anything. This is essential. For this practice, we should sit alone in any easy posture (or *ashon*) and regularly continue the practice of *dharana* or *dhyana* twice every day for a long time to get a lasting result. *Dharana* will lead to *dhyana* and if our mind be sufficiently purified *dhyana* will lead to *samadhi.* It is essentially necessary that the mind should not think of any thing else, but be sternly fixed on one object or *Paramatman,* so that not for a moment, should the concentration slacken to make it perfectly still. Lord Krishna said—"Fixing the mind on *Atman,* let him not think of anything else" ( Gita VI/25 )

আত্মসংস্থং মনঃ কৃত্বা ন কিঞ্চিদপি চিন্তয়েৎ ॥ গীতা ৬৷২৫

In *dhyana* or sustained concentration, the consciousness is held to a single image or *Paramatman* without wavering or yielding. The mind is not allowed to run from one thing to another, but is kept shaped to one image or absorbed with one emotion of devotion to God, or peace, love and kindness to all in Boudha *dhyana.* Thus the mind is trained to shape and concentrate in a particular way. By this practice of concentration on one object or the absorbion of mind in one refined emotion, the mind gets purified,

CC0. In Public Domain. Sri Sri Anandamayee Ashram Collection, Varanasi

Digitization by eGangotri and Sarayu Trust. Funding by MoE-IKS



shaped, moulded and concentrated in a particular way and we thus build and shape our mental body in a much finer and particular way. Thus we acquire the power of realising finer and finer things and in the end we are able to realise the *Atman* in our *samadhi* state. It is better that we should stick to concentrate our mind on one image or one object or absorb our mind with one refined emotion, such as *bhakti* and must be constant to it, never allowing our mind to dwell with any other emotion in our *dhyana* for this will spoil the mould of the mind. By this practice we may be soon absorbed in that refined emotion and the constant everflow of that refined emotion of *bhakti* or selfless love in our mind, will drive all other bad thoughts, emotions and desires from our mind and it will thus be purified and refined. By often practising this *dhyana* regularly for a long time and if possible constantly, we can hope to get a lasting benefit soon. *Japa*, *dharana* or *dhyana* is a kind of prayer of a particular form. Constant repetition is made to keep the mind steady with one image or with the one idea or emotion. It is better that *Japadhyana* should be accompanied with one refined emotion such as devotion to God. The regular practise of *Japadhyana* is necessary to purify our mind and mould it in a particular way to gradually reach the *samadhi* state. Thus also we are trained to concentration and the possessor of a concentrated mind can easily acquire greater knowledge on any

CC0. In Public Domain. Sri Sri Anandamayee Ashram Collection, Varanasi

Digitization by eGangotri and Sarayu Trust. Funding by MoE-IKS



subject, if he choses. Steam allowed to expand is rather useless, but when concentrated and moved in a particular way, it can drive big engines and do many great things. So the power of the pure concentrated mind is far greater than ordinary minds. It also acquires the power of receiving higher impressions and inspirations from higher planes.

In practising concentration or *dhyana*, we distinguish a duality in our nature, a difference between the mind and our inner self, for we find then, that the mind is ruled and the self is the ruler curbing and controlling the mind by his will. Thus by pactising *dharana* or *dhyana* our will-power increases and we acquire the power of curbing the mind.

When the mind is trained in concentrating on one image or one subject, Dr. Besant advises, the next step is to drop that image and fix your full attention on a point or *Paramatman* unswervingly, without thinking of any thing else. The mind thus held steady and firm in perfect calmness is stilled like a waveless lake. Then if the mind be pure the spiritual vision opens. Our consciousness, as mental body is stilled, escapes from it and passes into and out of the *laya*-centre—the central point of contact between the mental body and the causal body. This passage is accompanied by a momentary swoon of the mental body, followed by the

CC0. In Public Domain. Sri Sri Anandamayee Ashram Collection, Varanasi

Digitization by eGangotri and Sarayu Trust. Funding by MoE-IKS



consciousness in the higher—the causal body. (বিজ্ঞানময় কোষ) The dropping of the object of consciousness belonging to the lower world is thus followed by the appearance of the objects of consciousness in the higher. This is full *Samadhi* and thus our spiritual vision of the higher plane is aroused. He can then shape his mental body after the high visions of the higher plane, that he has caught ; or he can thus shape it according to his own lofty thoughts and permeate it with his own high ideas. He can thus feel in his consciousness, the higher inspirations of the higher planes. Only the pure mind shut out from the world in prolonged meditation or *dhyana*, can receive currents of peace, strength and force, that come from the higher spiritual planes and to such a mind in *Samadhi*, the Divine reveals Itself.

To such a mind the higher consciousness is aroused. With regard to consciousness, space and form donot limit it. Consciousness changes its state, knows more or less of other things in proportion as it answers to the vibration of higher things. In the world of form, a form occupies a certain space, but consciousness is not limited by any space and the distance do not affect it. The pure fine mind can receive higher inspirations in its consciousness, by sittting still in *Samadhi*. Refinement, purification of mind and the practice of concentration are necessary to elevate our consciousness and arouse our higher powers.

CC0. In Public Domain. Sri Sri Anandamayee Ashram Collection, Varanasi

Digitization by eGangotri and Sarayu Trust. Funding by MoE-IKS



By purification, concentration and stillness of mind, the *jeeva* escapes from the bondage of form and the bonds of desire and it gets the power of realising peace and other things. "For him without concentration on *Atman* there is no peace"—said Lord Krishna. (Gita II/66).

---

## HOW TO CONCENTRATE THE MIND IN DHYANA.

Dr. Annie Besant said, if the *Sadhaka* be of a devotional temperament, then he can take the object of his devotion as the object of his contemplation or *dhyana*. The mind will readily dwell on the object of his affection or devotion presenting the beloved image without much effort, excluding all other thoughts. That which gives pleasure is ever been sought by the mind. A devotee can thus readily concentrate his mind, creating by imagination a thought image of the object of his devotion and fixing his mind on that image. Thus a Hindu will think of *Mahadeva*, *Bhagabati*, *Narayana* or *Krishna*, a Christian will think of Christ and a Buddhist will think of Buddha. In other times a devotee can engage his mind in the scenes, from the lives of the saints or from the life of the object of his devotion. Or he can

CC0. In Public Domain. Sri Sri Anandamayee Ashram Collection, Varanasi

Digitization by eGangotri and Sarayu Trust. Funding by MoE-IKS



contemplate on God often with deep devotion. This will help him in concentration, for then the mind will easily be fixed on Him, while practising *dhyana*.

If the temperament be not devotional or fond of image, then he can concentrate his mind on high ideas of great virtues or fill his mind with refined emotion and practise "*bhakti dhyana*", or "*karuna* and *maitree dhyana*" or "purity *dhyana*". Chosing a virtue or refined emotion for *dhyana* is very useful. Chose "*bhakti*", concentrate your mind on *Paramatman* with deep devotion, absorb your subconscious mind in it and thus remain in the attitude of prayer, without thinking of any thing else. A sincere and deep devotion to God or deep kindness and love to all creatures or such refined emotions can thus be aroused in our mind and cultivated by saturating our mind with that emotion. A grand passion of devotion to God to devote everything to Him for His work of human uplift or as in Boudha *dhyana* a grand passion of deep disinterested kindness and love to all, and to devote every thing for the good of all, may thus be aroused in our heart and the mind can be filled with it, then the mind will easily be concentrated on *Paramatman* filled with that emotion. The overflow of this refined emotion often will drive out all selfishness and selfish desires and thoughts from our mind and it will thus be soon purified. A great advantage of this sort of concentration is, that the mind shapes itself to that virtue,

CC0. In Public Domain. Sri Sri Anandamayee Ashram Collection, Varanasi

Digitization by eGangotri and Sarayu Trust. Funding by MoE-IKS



repeats its vibrations and that virtue gradually becomes part of our nature and is thus firmly established in our character. The shaping of the mind is an act of self-creation, for the mind readily falls into the form, to which it has been practised to concentrate. For this, regularity of the practice of *dhyana* for a long time is essentially necessary to make the effect lasting. "Man is a creation of his thought. What he thinks in his life, he becomes so here-after." (chhandogua upanishad III/14/2)

Or the mind may be concentrated on one point or Paramatman, without thinking of any thing else. Or you can think of Paramatman as a Jewel on a lotus. (ওঁ মণি পদ্মে হুম্।)

While practising *dhyana*, the mind will wander away, but he must patiently bring it back. Gradually by this practice, the self will have the power to control his mind easily. "As often as the wavering and unsteady mind goeth forth, so often reining it in, let him bring it under the control of the self. "( Geeta VI-26 )

Concentration is not knowing, but by its practice the power of knowing may increase. In it, the mind must be held fixed to an image or *Paramatman* unswervingly and not reasoning on it or thinking in any other way. All other mental activities will be stopped then. It is as it were sucking it out, absorbing its content. All other mental activities being stopped, all other propensities of the mind are

CC0. In Public Domain. Sri Sri Anandamayee Ashram Collection, Varanasi

Digitization by eGangotri and Sarayu Trust. Funding by MoE-IKS



gradually stopped and it is itself stilled and calmed like a waveless lake to get the spiritual vision.

Often the mind will be restless. The Lord Krishna said "Without doubt the mind is restless and hard to curb, but it may be curbed by constant practice and by dispassion or perfect indiffenence and disregard to selfhood and selfish desires for worldly objects." (Geeta VI-35.)

অসংশয়ং মহাবাহো মনো দুর্ণিগ্রহং চলম্ ।
অভ্যাসেন তু কৌন্তেয় বৈরাগ্যেন গৃহ্যতে ॥ গীতা ৬৷৩৫

By constant practice of *Japa*, *Dhyana* with devotion, purity of thought and by perfect indifference to our selfhood and selfish desires, to pleasure and pain and to all objects of this *Maya*-realm and their mental images, we can purify and mould our mind in a higher way and thus reach the *Samadhi* state and realise Him in time.

Those who want to practice *Dhyana*, should read thoroughly the sixth canto of the Geeta, digest its contents and follow its advice. We must not be despondent of success. For the Lord Krishna said— "This Yoga, though hard to attain is still attainable by the self-controlled and by properly directed effort and application ( Geeta VI-36 )

The practice of *Dharana* and *Dhyana* should be gradually and cautiously increased and never be carried to the point of brain-fatigue, for this may be harmful.

CC0. In Public Domain. Sri Sri Anandamayee Ashram Collection, Varanasi

Digitization by eGangotri and Sarayu Trust. Funding by MoE-IKS



Sustained attention and concentration slackens the rythm of respiration. So in sustained attention or *Dhyana* less fresh air and less fresh blood enters tho lungs and may bring ill health. To avoid this, after prolonged *Dhyana*, we should walk out in fresh air or take sufficient fresh air to prevent our illhealth.

Concentration might be regarded as shaping the mental body and *Dhyana* is its exercise. We should patiently continue the practice with a mind absorbed in deep devotion and *Vairagya* and by this, our mind will be purified, calmed, moulded and made one-pointed, so that we may be able to reach the *Samadhi* state and realise God, the Truth, Wisdom and Love.

---

CC0. In Public Domain. Sri Sri Anandamayee Ashram Collection, Varanasi

Digitization by eGangotri and Sarayu Trust. Funding by MoE-IKS

## FROM THE BOOK—"THE VOICE OF SILENCE."*

He, who would really intend to make great spiritual progress, commune with God and intend to hear the voice of *Nada* or the voice of silence ( the soundless sound of spiritual communion ) should first comprehend and learn the nature of *Dharana*. *Dharana* is intense and perfect concentration of the mind upon some one interior object, accompained by complete abstraction from every-thing pertaining to the external universe or the world of the senses and their internal images.

Having become perfectly indifferent to the objects of perception, the student must find out within himself the *rajas* quality of his senses, the evil-thought-producer, the creater of illusion and slay it. *Rajas* of the senses means *bhoga trishna* ( ভোগ তৃষ্ণা ) or the desire of indulging in pleasures of the senses. Or *rajas* of the senses may mean the desire for the external objects and gifts of the *maya*-realm. This desire should be killed and uprooted. That is, for real spiritual progress, the candidate must destroy his lower desires or *rajas* of the senses and *tamas* qualities. He should uproot his *trishna* and egoism,

---

* These last two chapters are but annotation of Madam Blavedeskys book "The voice of Silence."

CC0. In Public Domain. Sri Sri Anandamayee Ashram Collection, Varanasi

Digitization by eGangotri and Sarayu Trust. Funding by MoE-IKS



give up his personal self to Allself for the benefit of humanity and live merged in *Alaya* and he will gradually realise Him.

Before he gets his spiritual vision and the power of spiritual hearing, the calmness within must be attained. His eyes must be indifferent and blind to the objective world or the objects of the world of *maya*; his ears must be indifferent and deaf to all the sounds of the outward world; that is, his senses must be perfectly indifferent to the objective world and his mind must be in union with the *speaker's* mind or God-mind, just as the form of the clay, when modelled is united with the potter's mind. Then, by the practice of *dharana*, his soul will be able to reach the samadhi state and hear the voice of silence and get the spiritual vision.

If thy soul feel any pleasure or pain or desire for the objective world or respond to the impact or to the voice of the world of *maya*, know then thy soul is of the earth; that is, it has not made much spiritual progress. When thy soul gets afraid of any-thing of the world of *maya*, then that soul is in an unworthy shrine. When thy soul whispers "That is I" or tries to push his self-hood in any way, then know, thy soul is caught in the delusion of personality.

This earth, O, disciple, is the hall of sorrow, where traps are laid to ensnare thy selfhood, by the delusion of a separate personality, a separate entity from the Universal Self. This notion of a separate

CC0. In Public Domain. Sri Sri Anandamayee Ashram Collection, Varanasi

Digitization by eGangotri and Sarayu Trust. Funding by MoE-IKS



personality from the Universal Self is a wrong belief and delusion and when you have acquired the true knowledge you will perceive it. This earth is but the dismal entrance leading to the twilight, that preceeds the valley of true light, that light which is never extinguished and burns without a wick or fuel. Three halls, O, conqueror of Mâr, will bring thee through three states or conditions in to the fourth—the 'Turiya condition,' the state of high spiritual consciousness and thence into seven worlds, the worlds of rest eternal

The name of the first hall ( ভূর্লোক that is, this earth or the phenomenal world of the senses ) is called the hall of *avidya* or ignorance. If thou wouldst cross this first hall safely, let not thy mind mistake the fires of lust and temptation, that burn therein, for the sun-light of life, that is, for the principal source of true happiness.

The name of the second hall (ভুবর্লোক) is the hall of probationary learning, in it (in this astral region), the soul will find blossoms of life but under every such flower a serpent is coiled. If thou wouldst cross the second hall safely, stop not to inhale its stupifying blossoms. Having learnt thy ignorance, flee from this second hall of probationary learning. This hall is dangerous in its perfidious beauty and is needed but for you probation. You should not linger long and be ensnared by its deceptive light.

The wise ones tarry not in the pleasure-ground of

CC0. In.Public Domain. Sri Sri Anandamayee Ashram Collection, Varanasi

Digitization by eGangotri and Sarayu Trust. Funding by MoE-IKS



the senses and heed not the sweet tongued voice of illusion.

That which is unholy abides in thee, as it abides in that second hall. If thou wouldst reach the proper condition and blend the two (mind and *Atman*), thou must divest thyself of thy dark garments. This dark garment is the desire-body, which is inter-woven with the mental body. The desire-body is the seat of our lower desires and passions. That is, you must give up your lower desires and the desire-body also, and purify your mind or mental body of its selfishness thoroughly, for uniting it with the *Atman*. Stifle thy lower desires, allow no image of the senses to get into your mind and pollute it and then the two will blend in one. Thus, when your mind is purified, it will unite with the *Atman* or spirit.

The first hall is also called the portal of the assembling temptations. In it, the *Mâr* tries to bewitch the candidate by the radiance of its jewels, that is, by many kinds of allurements and fascinating temptations. The light shines from the jewels of great *Mâr*. Thy senses it bewitches. It blinds the mind and leaves the unwary victim an abandoned wreck.

---

Mâr—ইহার অর্থ কন্দর্প। Madam Blavedesky এইটা বুঝাইতেছেন ভূলোক ও ভুবর্লোক হচ্ছে Mar বা কন্দর্পের অধীন রাজ্য। ঐ কন্দর্প সদাই তাঁর Jewels বা প্রলোভনের নানা বস্তু দ্বারা মানবমনকে বিচলিত ও মুগ্ধ করিতে যত্নশীল। মানব যথেষ্ট সাবধান না থাকিলেই পতন হইবে। বিশেষতঃ সাধনার lineএ প্রলোভনই অধিক।

CC0. In Public Domain. Sri Sri Anandamayee Ashram Collection, Varanasi

Digitization by eGangotri and Sarayu Trust. Funding by MoE-IKS



The moth attracted by the dazzling flame of temtation is doomed to perish. The unwary soul fails to grapple with the mocking demon of illusion and temptation, will return to earth again as the slave of *Mâr*. Behold the host of souls, how they hover over the stormy sea of human life, tossed by the fierce wind and chased by gale, exhausted bleeding and broken-winged, they drop one after another on the swelling waves. They drift into eddies and disappear within the great vortex of the ocean of *Maya*. So watch your self and be not tempted by the temptations or led by the desires, passions, hatred and evil thoughts. Strive with thy thoughts unclean, before they overpower thee. By thinking about the objects of the senses, the sensual desire enters into your mind, which becomes permeated with it. The evil desires are generated in your minds by evil thoughts and imagination and by evil company. Renounce them and make your mind clean. Give them up entirely. Do not allow them to have the slightest foot-hold in you, for they will at once take root, grow, increase in size and power and these thoughts will over-power and absorb you, before you have sufficiently realised their strength and viciousness. Vicious thoughts are very very harmful, and act like poison in the system and should never be tolerated even very slightly. Beware disciple, suffer not even the shadow of them to approach you, for they will at once take root, grow and increase in size

CC0. In Public Domain. Sri Sri Anandamayee Ashram Collection, Varanasi

Digitization by eGangotri and Sarayu Trust. Funding by MoE-IKS



and strength. Better and easier, to check them in the beginning. Do not be allured by their fascinating attraction and do not harbour them even very slightly. Beware of bad thoughts and bad company. Always vigilantly watch thy thoughts and mind and make the mind thy sentinel to warn thee, when they come. If they come, immediately expel bad thoughts and ideas in the very beginning and replace them by good ones or turn the direction of mind fully to another line or to a good purpose. Pay no attention to the objects of desire or their mental images. Resolutely expel every evil within thee. Control the fine movements of the mind, before they have become thought. Have full mastery over thy thoughts and mind, if thou wantest to acquire *Vairagya Paramita* and real spiritual progress. By strong will thou canst expel all thy evil thoughts, desires and propensities. Habit of firm and constant control of the mind and thought is necessary now. It is by rooting out thy every evil and selfish thoughts, desires, propensities and egoism and by constant practice of purity of thought, prayer or *Japadhyana* and selfless service thou can maketh thy life pure. Unless thou acquirest proper purity, thou wilt not be able to realise Him.

The name of the third hall is '*Swarloka*' and is the hall of wisdom, beyond which stretch the shoreless waters of *Akshara*, the region of spiritual consciousness, where-in ( beyond the third hall of



CC0. In Public Domain. Sri Sri Anandamayee Ashram Collection, Varanasi

Digitization by eGangotri and Sarayu Trust. Funding by MoE-IKS



*Swarloka* ) the light of Truth shines with unfading glory. Seek for thy *Guru*, who will lead thee to thy spiritual consciousness in this third hall.

If through this hall of wisdom thou wouldst cross safely and reach the vale of bliss ( fourth sphere ), thou must give up thy sense of separateness that weans thee from the rest. Give thyself up to All-self for the benefit of humanity. Work for the good of others and for the benefit of humanity selflessly. By giving thyself up to All-self for the good of all, thy separateness or selfishness will cease.

Let not thy *Kundalini Shakti* when aroused, break from its Universal Parent-soul and work separataly, but let that fiery power retire into thy inner chamber of the heart, its proper seat and work in harmony with the will of its Parent, the Universal Soul. "Let Thy will be done" be your motto in every line of your life. ( The *Kundalini Shakti* is an electro-spiritual force or creative power—an active principle of the Buddhic body—*Buddhi* is its passive principle ; unless the lower selfish desires are extinguished, it will not be sufficiently aroused. ) Then from thy inner chamber of the heart, this fiery power will rise to the sixth chamber ( আজ্ঞাচক্র ), when it becomes the breath of the Universal Soul and then the voice of the silence will be heard. It is only then, that thou may becometh the walker of the sky (হংস), who treads the winds and whose steps touch not the waters.

Saith the great law: "In order to become the

CC0. In Public Domain. Sri Sri Anandamayee Ashram Collection, Varanasi

Digitization by eGangotri and Sarayu Trust. Funding by MoE-IKS



knower of All Self," i. e, to gain *Tattwavidya* (তত্ত্ববিদ্যা) "thou hast first of self to be the knower", that is, You should acquire *Atmavidya*, (আত্মবিদ্যা) first. You must first know and acquire the knowledge of your higher self, before acquiring the knowledge of the All-Self or God. To get the knowledge of thy higher self, thou hast to give up thy lower self ( desire-nature ) to Non-self or God, being to Non-being. That is, surrender your separate personal self with its lower desires to God and then you can repose in the wings of the Great Bird *Kalahansa* or *Paramatman*. Bestride this Great Bird, if thou wouldst know Him. That is, merge yourself in *Paramatman*, if you wish to know Him. Give up your personal self with your selfish desires to the All-self and merge yourself in *Paramatman*, if you would wish to know Him. Aye, sweet is the repose between the wings of *Kalahansa*.

Give up thy life of physical personality (or lower selfish personal life) if thou wouldst live in spirit, that is, if you want to make real spiritual progress, surrender yourself to Him completely and devote yourself for a higher cause. Before that path is really entered, thou must destroy thy lunar body or the desire body with its lower desires, cleanse or purify thy mental body of all its selfishness and make clean thy heart. That is, thy desire nature with all its selfish lower desires and passions should be killed and extinguished, all *rajashic* selfish and evil thoughts, desires, and the sense of separate personality should be uprooted and effaced,

CC0. In Public Domain. Sri Sri Anandamayee Ashram Collection, Varanasi

Digitization by eGangotri and Sarayu Trust. Funding by MoE-IKS



so that thy mind may be properly purified to unite it with *Atman*. No taint of selfishness or lower desires and I-amness should remain, if one is to get proper spiritual progres, purity and union with the *Atman*.

Guard thou thy lower nature, lest it soil thy higher. Restrain by thy divine thy lower self. Resolutely root out all evil desires, evil thoughts, selfishness and egoism from within thee and purify thy mind thoroughly.

Before thy *Kundalini Shakti* or mystic power can make of thee a God, thou must have gained the faculty of killing thy lunar or desire-body with all its lower desires. It is essential that our lunar body or the desire body with all its lower desires and passions should be killed and our selfishness and egoism effaced to get purity, to arouse our *Kundalini Shakti* and in the end to realise God.

Our egoism is the screen, which hides Paramatman and prevents our knowing and realising Him. Our *trishna* or lower desires create and feed this egoism and thus keep us apart from Him. Eradicate your *trishna* or selfish desires and egoism, surrender your egoism completely to Him for His work of up-lifting humanity and live merged and absorbed in *Alaya* and then the screen will be removed and you will realise Him. The more you give up your *trishna* or selfiish desires, the more you will free yourself from egoism ; and the more you give up your *trishna* (or selfish desires) and egoism and become His

CC0. In Public Domain. Sri Sri Anandamayee Ashram Collection, Varanasi

Digitization by eGangotri and Sarayu Trust. Funding by MoE-IKS



instrument for His work, the more you will know of Him and will be able to merge in Him in *dhyana* and thus gradually you will be able to efface your egoism, get purity and realise Him in *Samadhi* state in proper time.

"The self of the matter and the self of the spirit can never meet." The lower self and the higher self can never meet. One of the two must disappear; there is no place for both. Unless you root out your lower nature (or desire-body) with its selfishness, *trishna* and your egoism, your spritual body with its *Kundalini Sakti* will not be aroused. This is the law. Before your mind can understand your higher self, the worm of sense (sense nature of the desire-body with its lower desires or *trishna*) should be destroyed beyond resurrection and the bud of your personality or your notion of a seperate personality or egoism must be washed out. Eternal life's pure water cannot mingle with the muddy torrents of your sense-nature and your impure mental nature.

Kill out thy desires, extinguish them and see that they never revive again. Kill love of life or the will to live, the fear of death and the thirst for re-birth, for this thirst is the force or energy, which causes rebirth. Desire nothing. Strangle and silence thy sins, evil thoughts, selfish desires and memories of past experience, make them dumb for ever and efface them from thy mind. Thoroughly purify it, if thou wantest real spiritual progress. Mistrust thy

CC0. In Public Domain. Sri Sri Anandamayee Ashram Collection, Varanasi

Digitization by eGangotri and Sarayu Trust. Funding by MoE-IKS



senses. They are false and may lead thee to temptation. Concentrate thy attention on *Alaya* and pay no attention to them.

Great is he, who is the slayer of desires; still greater is he, in whom the Divine Self has killed the very knowledge of desires.

Selfish attachment, selfish thoughts and selfish desires for the objects of the *Maya-World* and Iamness, —these are the forces or energies that create and feed your egoism and are also the causes of your rebirth. Eradicate all selfish thoughts, selfish desires and attachment for the objects of *maya*. Be perfectly indifferent and inattentive to them. Surrender your egoism to Him and work for the good of all and your lower self or egoism will gradually be disintegrated and thus your higher self will be aroused. Unless your lower desires, selfishness and egoism are almost extinguished, your mind will not be properly purified and your higher nature or spiritual body (Budhic body or Anandamaya kosa) with its *Kulakundalini Sakti* will not be aroused. It is with the help of this body that you connect yourself with God and succeed in realising Him in the end. Unless your spiritual body is aroused by rooting out your selfish desires, selfishness and egoism, you cannot connect yourself properly with God, nor can you expect to realise Him.

Chafe not at *karma*, not at nature's changeless laws. But struggle only with the personal, the tran-

CC0. In Public Domain. Sri Sri Anandamayee Ashram Collection, Varanasi

Digitization by eGangotri and Sarayu Trust. Funding by MoE-IKS



sitory and with your self-hood, (egoism) selfishness and selfish cravings and uproot them. Help nature and work with her selflessly. And gradually when your spiritual vision will be aroused, nature will open wide her portals of secret chambers. Then will she show you the means and the ways and the path with seven portal's that lead to Divinity and even to the goal or God.

The path is one for all, the means to reach the goal may vary with the pilgrims.

There is but one road to the path ; at its very end alone the voice of silence can be heard. Tho ladder by which the candidate ascends is formed of rungs of sufferings and pain ; these can only be silenced by the voice of virtue. That is, thou shalt have to meet with many trials and pain to get the *nirvana*. Woe to thee, disciple, if there is one single vice, for the ladder will give way and over-throw thee. Beware lest thou shouldst set thy feet still soiled upon the ladder's lowest step. Before attempting to ascend, thou shouldst wash thy sins and vices thoroughly by the waters of renunciation. Woe to him, who dares to pollute the ladder with his soiled foot. He would at once be stayed from further progress. His vices will take shape and will drag him down. His sins will raise their voices, like the jackal's laugh and his thoughts become an army and bear him off a captive slave.

Kill thy desires, Lanoo, make thy vices impotent, before the first step is taken on this solemn journey.

CC0. In Public Domain. Sri Sri Anandamayee Ashram Collection, Varanasi

Digitization by eGangotri and Sarayu Trust. Funding by MoE-IKS



Strangle and silence thy sins, evil desires, thoughts and make them dumb for ever, before thou set foot on this ladder. Slay the army of thoughts and desires that creep unasked in thy mind. Kill thy memory of past experiences. Look not behind and thou art lost. One single thought about the past will drag thee down.

Silence thy thoughts and fix thy whole attention on thy master or higher self or *Paramatman*. Merge into one sense or *Paramatman* all thy senses, if thou wouldst be secure against thy foes. At one with Him, thou art invincible. But when not one with Him, thou becomest the play-ground of the relative truths of the *maya-realm*. It is by that one sense alone, which lies concealed within the hollow of thy brain, that the steep path which lead to thy master or higher self, may be disclosed before thy soul's dim eye. Merge all thy senses into that sense, put thy mind in union with Him and remain absorbed in *Alaya*, if thou wantest real spiritual progress and union with Him.

Do not believe that lust can ever be killed out, if gratified or satiated. It is by feeding vice that it expands and waxes strong like the worm that fattens on the blossom's heart. So, desires must not be fed by objects of desire. By cutting the supply of the fuel thou art to extinguish the fire of desire.

The rose must re-become the bud, before the parasite has eaten through its heart and drunk its

CC0. In Public Domain. Sri Sri Anandamayee Ashram Collection, Varanasi

Digitization by eGangotri and Sarayu Trust. Funding by MoE-IKS



life's sap. The pupil must purify himself thoroughly and regain the child-state, ere the first sound of the voice of silence can be heard. "A man must be born again to enter the kindom of God"- (Christ). That is, you must thoroughly change, purify and re-build your mental body with finer and purer staff and become obedient, devout and subservient to God like a little child, to enter the kingdom of God.

Follow the path of duty to race and kin, to friend and foe and close thy mind to pleasure and pain.

Let thy soul lends its ears to every cry of pain, like the lotus that bears its heart to drink the morning sun. Let each burning human tear, drop on thy heart and there remain, never brush it off until the pain that caused it is removed. O, thou of heart most merciful, on such a heart grows the very rare midnight blossom of Buddha. It is the seed of freedom from rebirth. It isolates the *Arhat* both from strife and lust and leads him to peace and bliss in the end. The seeds of unselfish love and tender compassion, if properly cultured, isolate us from lust and strife, leads us to high spiritual life and to peace and qualifies us to become a Buddha ultimately.

Sow kindly acts and thou shalt reap their fruits. Inaction in a deed of mercy is a sin. Inaction based on selfishness and fear can bear but evil fruit. No effort however slight is lost. In the great journey of our life, causes sown each hour, bear each its

CC0. In Public Domain. Sri Sri Anandamayee Ashram Collection, Varanasi

Digitization by eGangotri and Sarayu Trust. Funding by MoE-IKS



harvest of effect in time, for rigid justice rules the world. With a mighty sweep of never erring action, it brings to the mortal the *karmic* prageny of his former thoughts and deeds. It is by unselfish devotion, love, kindness, service and sacrifice for the benefit of others, that we really make spiritual progress It is from the bud of renunciation of the self, that springeth the sweet fruit of *nirvana* or final liberation. You should attune your mind and heart to humanity's pain and sufferings and respond to them as far as you can. You should make yourself the channel for the flow of Divine-Force and Wisdom for the benefit of others, when you have acquired *nirvana*. To live and to attam *nirvana* for, benefiting man-kind should be the first aim of your life.

From the very first, light of thy master or higher self falls on the disciple, like sun-sparks or thin threads of light, that shines through thick foliage. But, O! disciple, unless the flesh is passive, head cool, the soul as firm and pure as flaming diamond, this radiance will not reach thy chamber fully, will not warm thy heart, nor wilt thou hear the mystic '*akasik*', sounds, however eager thou art at the initial stage.

Unless thou hearest, thou canst not see and unless thou seest thou canst not hear. To see and to hear is the second stage of perception. When he sees and hears and when he smells and tastes with senses closed and when the four senses blend, he gets the

CC0. In Public Domain. Sri Sri Anandamayee Ashram Collection, Varanasi

Digitization by eGangotri and Sarayu Trust. Funding by MoE-IKS



power of inner touch. This is the fourth stage of inner spiritual perception. (These spiritual perceptions develop in the end of the fifth or sixth stage of *Rajajoga*). *Titiksha* is the fifth stage of *Rajajoga*, which is one of supreme indifference to pleasure or pain to one's selfhood and self-cravings under all conditions and circumstances. And on the fifth stage, O slayer of thy thoughts, all these, even the slightest desires or *ahankara* or pride again have to be killed beyond re-animation and thou shalt have to be perfectly indifferent about thyself and to the dualitis of the life, such as pleasure or pain, gair or loss &c. This means to get in sixth stage of development, which in the occult system is called *dharana* or *dhyana*, every sense as an individual faculty has to be killed or paralysed beyond re-animation, so that all his senses may be merged in *Paramatman* to reach the *samadhi* state. Unless one has acquired full *titiksha*, he cannot cross the fifth portal or *Virya-Paramita* and enter the sixth stage.

Withhold thy mind from all external objects, external sights and their internal images, lest on thy soul-light a dark shadow they cast and concentrate thy mind on *Alava* or *Paramatman* in deep *dhyana*. This practice of *dhyana* or continued *dharana* or deep devotional prayer is essential to reach the *samadhi* stage. Withholding the mind from everything, it must be fixed on *Paramatman* in an unwavering concentration, so that, not for a moment, not for an

CC0. In Public Domain. Sri Sri Anandamayee Ashram Collection, Varanasi

Digitization by eGangotri and Sarayu Trust. Funding by MoE-IKS



instant would the concentration slacken or the stern fixity of will slacken. Fix thy full attention on thy goal or inner God and practise it merging in *Atman*. The way of final freedom is within thyself but it is outside thy lowerself. "The Kingdom of Heaven is within you"-Christ.

*Dhyana*, the sixth stage of *Rajajoga* is continuation of *Dharana*, in which the fixity of mind is continued for a long time. It is full concentration of mind on *Paramatman*. Unless one has mastered full *Vairagya* and celibacy in thought and deed, he cannot reach this state. At this stage also, he is still conscious of self and working for his higher principle. "Thou art the path" at this (sixth) stage. By constant practice of *dhyana* he merges himself in *Alaya* or Universal Soul and becomes saturated with the Spirit of God and gradually reaches the *samadhi* state. At the end of the sixth state, when you have passed into the seventh or *samadhi* state, you will find your Higher Self, look within your higher self, you will gradually realise the *Prajna* or *Deva-wisdom* and you can become a Buddha in the end.

Within the body seek for the impersonal, the eternal man (your Higher Self) and having sought him out, look inward, thou art a *Buddha* the enlighttened one, the realiser of God, the Truth and Wisdom.

*Samadhi* is the state in which the ascetic loses the consciousness of every individuality including his own. He loses his individuality in God. It is then

CC0. In Public Domain. Sri Sri Anandamayee Ashram Collection, Varanasi

Digitization by eGangotri and Sarayu Trust. Funding by MoE-IKS



a spark lost in the fire or a drop of water lost in the ocean.

The path is one for all, but the means (or details) to reach the goal may very with the pilgrim. Before the end of the path, the voice of silence will be heard.

Before thou settest thy foot upon the ladder's upper rung, thou hast to hear the voice of silence or the voice of thy inner God in seven manners and gradually thy inner senses develop. When the six principles of man are slain, that is, when our lower personnality is destroyed, then the inner individuality of the pupil is merged and lost into the One or *Paramatman* and he then lives there in the *samadhi* state and becomes that One, Thus he realises God, the Truth and Divine Wisdom.

Thou art then acquainted with the five kinds of knowledge of the impediments of the *maya-realm* and art the conqueror of *maya* and knower of the four modes of Truth (or the four noble truths of Buddha). (Five kinds of knowledge about the impediments of *maya* are :—(1) The misery of the world due to *maya*. (2) Truth about the existence of human frailty of trishna to overcome *maya*. (3) *Maya* creates oppressive restraints and annoyances in our progress. (4) Truth about the absolute necessity of seperation from all ties of passion and desires to overcome *maya*. (5) The path of salvation frees one from *maya* and leads to God, the Truth or *Sat*. (More is said about the 5 kinds of impediments of the *maya* in the appendix )

CC0. In Public Domain. Sri Sri Anandamayee Ashram Collection, Varanasi

Digitization by eGangotri and Sarayu Trust. Funding by MoE-IKS



And now in the *samadhi* state, rest beneath the *Bodhi tree*, which is perfection of all knowledge. Now thou hast become the light, thou hast become the sound, thou art thy master and thy God, Thou art the object of thy search, the voice of silence, that resounds throughout eternities.

AUM MONI PUDME HUM

---

## SEVEN PORTALS OR SEVEN PARAMITAS

Seven Portals are the seven gates of Paramitas or seven noble gates of virtues leading to *Bodhi* or to *Prajna* or *Deva wisdom.* They are seven steps or seven stages of the path of salvation, a *sadhaka* has to pass to realise God, the Truth and Divine Wisdom. The path leading to God is a very steep path with seven portals of virtue after seven stages. One has to fight his way through these portals seven of the path salvation and unless one acquires those particular virtues, one cannot cross these portals and ascend higher. Seven portals are seven strong-holds held by cruel crafty powers or passion incarnate.

Each portal has a key that openeth the gate and these keys are :—

CC0. In Public Domain. Sri Sri Anandamayee Ashram Collection, Varanasi

Digitization by eGangotri and Sarayu Trust. Funding by MoE-IKS



(1) *Dana Paramita*—The key of selfless charity, self denial, selfless service and love immortal.

(2) *Shila Paramita*—The key of self-control and and harmony in words and act.

(3) *Kshanti Paramita*—Forgiveness, tolerence, subline patience and calmness under all circumstances, so that nothing can ruffle you.

(4) *Vairagya Paramita*—Perfect indifference to pleasure or pain and to selfhood and self cravings and to the objects and gifts of the *maya* realm for realising the Truth or God the Truth. Perfect Brahmacharya.

(5) *Virya Paramita*—The dauntless energy and force of purpose that fights its way to the supernal Truth, with perfect indifference about ones-self under all circumstances and conditions. Perfect Titiksha.

(6) *Dhyana Paramita*—Concentrated attention with deep devotion and ceaseless meditation that leads us to the realm of *Sat*, the underlying Truth of the Universe.

(7) *Prajna Paramita*—The key by which one fully realises the knowledge of God, the Truth, Wisdom and Love and makes him a God-man.

Before thou canst approach the last, thou hast to master these *Paramitas* of perfection—Virtues transcendental, seven or ten in number, which will train and qualify you to realise God, the Truth, Wisdom and Love.

CC0. In Public Domain. Sri Sri Anandamayee Ashram Collection, Varanasi

Digitization by eGangotri and Sarayu Trust. Funding by MoE-IKS



Thou shalt not let thy senses make a pleasure-ground of thy mind but must purify thy mind and unite it with *Atman*.

Before thou canst approach the foremost gate of the *paramitas*, thou hast to learn to part thy body from thy mind, to dissipate the shadows, that is, to be perfectly indifferent to thy fleeting bodies and its cravings and to live in the eternal *Atman*. For this thou hast to live and breathe in all; to feel thyself abiding in all things and all things in self. Thou art to extend thy sympathy and kindness to all living beings, and to consider all as sons of One.

Thou shalt not separate thy being (or self) from Being (All-self or God) and the rest of His creation, but merge the drop (of thyself) within the ocean of All-self. So, shalt thou be in full accord with all that lives, bear love to men, as though they were thy brother pupils, disciples of one Teacher and the sons of one sweet mother—*Alaya*. Thou shalt give up thy self to All-self, merge thyself in *Alaya* or *Paramatman* (in *dhyana*) and work for the uplift of all.

The Master-soul is one *Alaya*, the Universal Soul or *Paramatman*, each man has a ray of It in him; and one can merge his identity in his ray of the *Alaya*. Live (merged) in that Master-soul or *Alaya* as Its ray in thee. And live in (sympathy with) thy fellow brothers as they also live in God. "Love thy neighbours as thyself"-Christ.

Before thou crosseth the foremost gate (1) thou

CC0. In Public Domain. Sri Sri Anandamayee Ashram Collection, Varanasi

Digitization by eGangotri and Sarayu Trust. Funding by MoE-IKS



hast to merge the two into one ( or merge your mind and *Atman* in *Paramatman* ) and (2) to sacrifice thy personal (separate) self to the Self Impersonal or All-self and thus destroy the path between the two by giving up thy *Antahkarana*. (*Antahkarana* is the lower mental body, the path of communication between our lower nature and higher self. By sacrificing our separate personal self to All-self, we can destroy the selfish and personal element in our lower mental body, the path of communication between our lower and higher self ). Madam Blavadsky advises that our desire-body with its lower desires and our lower mental body with its selfishness and sense of separate personality should be destroyed to purify our higher mind thoroughly. Our selfish personal life and the personal selfish element of the mind should be given up and we should devote our lives for a higher cause for our higher spiritual progress.

I

At the first initial step of the path, ( just before you become a *Srotapati* or *Paribrajaka* ), you must be prepared to answer these two questions :—

(1) Hast thou complied with all the rules ? That is, hast thou renounced thy lower desire-nature with all its lower desires and lower mental nature with its selfishness and sense of separate personality and purified thy mind thoroughly ? Before one becomes a '*srotapati*', he has to give up all his lower

13

CC0. In Public Domain. Sri Sri Anandamayee Ashram Collection, Varanasi

Digitization by eGangotri and Sarayu Trust. Funding by MoE-IKS



desires, selfishness and sense of separate personality to purify his mind.

(2) Hast thou attuned thy heart and mind to the great mind and heart of all man-kind ? For, the heart of him, who is to enter the stream of *nirvana* as a *srotapati*, should thrill in response to every sigh and thought of all that breathes and lives. Thou shouldst also tune thy mind in harmony with the God-Mind—one with the Universal Soul or is cast away. In one with It is allowed to enter. Hast thou attuned thy being to the humanity's great pain and sufferings ? O candidate for light ! Thou hast. Thou mayest enter. Armed with the key of selfless charity, of love and tender mercy, thou art secure before the first gate of *Dana-Paramita*. Pass on. Thou hast practised selfless charity, service and self-sacrifice, the virtue of *Dana-Paramita* and so got the key ; thou art secure. To enter the first gate, if your heart is full of tender mercy and if it thrills in response and sympathy with the great pain and suffering of humanity, and if you have selflessly served others or sacrificed yourself for the benefit of others, or for the community, then you are fit to cross this gâte.

## II

Now to the second gate he proceeds. It is steep and winds up the hill to a rocky top. As the pilgrim goes on, his hope becomes feeble and a thrill of doubt and fear is now upon him. Beware of fear, O candi-

CC0. In Public Domain. Sri Sri Anandamayee Ashram Collection, Varanasi

Digitization by eGangotri and Sarayu Trust. Funding by MoE-IKS



date. Fear kills the will and stays all actions. Give up fear. Be courageous and practise the six *shilas* of Buddha * for self-control. Unless you practise these *shilas* of self-control with sufficient firmness and effort, you will not succeed in conquering your passions and frailties. Fight resolutely and kill out your lower desires, passions and vicious thoughts. By expelling such thoughts in the beginning, you can control your mind. Strong will can, kill out your vices, lower desires, thoughts and calm your inner nature. Lacking in the practice of self-control or *shila paramita* he fails. But one who has firmness and who is well-practised in the *shila* of self-control, truth and *ahinsa* crosses this gate. Shila Paromita is the practice of self control, truth and '*Ahinsa*'.

III

Now be of sure foot, O candidate and bathe your soul in *kshanti's* essence, for now you approach the portal of that name, the gate of fortitude, forgiveness and subline patience. If you are fearless and perfectly indifferent to your self-hood and selfish cravings, then only can you expect to cross this gate, for you will meet with many oppositions and difficulties, trials and temptations on your way. It is only by calmness, sublime patience and perfect indifference about

---

* About practising the 6 *shilas* of Lord Buddha, see the chapter on *nama-sadhana* and *shila-palan* in the Part II of this book.

CC0. In Public Domain. Sri Sri Anandamayee Ashram Collection, Varanasi

Digitization by eGangotri and Sarayu Trust. Funding by MoE-IKS



yourself, that you can overcome them. Count Tolstoy says that by opposing others, we fail to cultivate properly our forgiveness, tolerance and patience. To attain a high state of spiritual progress, selflessness and to gain fortitude, you must fight with infinite patience persistently and resolutely to conquer and overcome your selfish desires,attachments,selfishness of all forms and other weaknesses. If your selfishness is fully conquered,then only with great fortitude,patience and fearlessness, you can pass this gate. You should practise now ideal forbearance. You should be without any feeling of hatred or anger or any thought of resistance, but be patient and calm to whatever happens. Watch yourself and beware of *Mar's* arrows also, for they ever smite the man, who has not reached full *vairayga* or crossed the fourth gate. Beware of temptations, the objects of desires of the *maya*-realm and bad thoughts. Beware of bad company, bad environments and bad thoughts. Renounce them absolutely. Be perfectly indiflerent to your pleasure or pain and to your selfhood and self-cravings and your attachment for the objects and gifts of the *maya* realm, if you wish to succeed and conquer them.

The more you advance, the more you will meet with pitfalls. But be patient and daring. Your path will now be lighted by the light of your daring heart, ( or the light of daring, burning in your heart ). The more one dares, the more he shall obtain. The more he fears, the more the guiding light will pale.

CC0. In Public Domain. Sri Sri Anandamayee Ashram Collection, Varanasi

Digitization by eGangotri and Sarayu Trust. Funding by MoE-IKS



Beware of fear. But no light that shines from the spirit, can dispel the darkness of fear, unless all thoughts of self have fled from him. Then the pilgrim sayeth, "I have become perfectly indifferent about myself ; I have renounced my selfishness, self-cravings and attchments for wordly objects and comforts and thus have destroyed the cause of my sorrow, so their effects affect me not and I do not fear any consequece regarding myself. 'Let thy will be done." When he is fully selfless and fearless, then with great fortitude and patience he can cross this gate.

Man's egoism or I-amness is the fountain of all his selfishness, selfish desires, impatience, annoyance, anger, hatred, fear and all passions and weaknesses. At this stage, by giving up your I-amness you have to conquer your selfishness. As you become perfectly indifferent to your selfhood or I-am-ness and to your selfishness, selfish desires and attchments for the objects of the *maya*-realm, your selfishness, selfish desires and I-amness in you, are gradually eliminated or effaced. And as you gradually efface your taint of personality or I-am·ness from all your work and other things of your daily life, your selfishness, selfish desires, fear, anger, hatred and other weaknesses gradually disappear and cease, you acquire selflesness, fearlessness, *kshanti* (ক্ষান্তি) and calmness under all circumstances.

While doing any work, it should be selflessly done, as a duty or as an offering to the Lord. It should not

CC0. In Public Domain. Sri Sri Anandamayee Ashram Collection, Varanasi

Digitization by eGangotri and Sarayu Trust. Funding by MoE-IKS



be done for any selfish aim or object or with any selfish attchment or desire for the fruit of the work. The idea of yourself as the doer of the work should also be given up. No taint of selfishness or I-am-ness should remain. You should not do what your selfish inclinations want you to do, but try to do what He wants you to do. That is, you should follow *Niskama Karma Yoga*, as advised by Lord Krishna in the Geeta from the second and third stage of the Path.

You should also practise here tolerance about other people's opinions and their weaknesses. Different men are in different stages of their progress and they form their character and opinions according to their progress. So, the opinions must differ and you must not expect any one from what he really is, or force your opinions on him. You should be tolerant, forgiving and patient to other people about their opinions and weaknesses and try to understand them. You should also be tolerant to the views and opinions of other religions. Without tolerence you will not gain forgiveness and patience.

Have firm faith in God and in His just laws. Cheerfully endure everything with sublime calmness and patience, which nothing can ruffle, knowing that everything is settled by the perfect and just laws of God and nothing can come to us, which is not intended for us and is meant for our ultimate good and progress. You should try your best to remedy the evil, but you should not fret or fear or get anxious for it,

CC0. In Public Domain. Sri Sri Anandamayee Ashram Collection, Varanasi

Digitization by eGangotri and Sarayu Trust. Funding by MoE-IKS



but take everything calmly and patiently. Anger annoyance and hatred should be renounced now.

By being perfectly indifferent to your pleasure or pain, to selfhood, selfish desires and attachments for the objects and gifts of the *maya* realm, remain as an onlooker ( द्रष्टा ) and do your work or duty as an actor of the play or a trustee, entrusted with the work, watching the working of the law of *karma* and thus you will be able to remain desireless and unattached and thus you will be able also to acquire *kshanti* or great patience, calmness and forgiveness. Work should be performed as a sacred duty and no taint of selfishness, I-amness or *kartritwavimana* and *mamatwa-buddhi* should remain in it to sully it. As you efface the personal element from all your works and other things of your daily life, you acquire *kshanti* or patience and selflessness.

You should also know that, without acquiring *kshanti*, you cannot be fit for acquiring God-force. So you should take everything with great patience and calmness. *Kshahanti* is perfect indifference about one-self and patience and calmness under all circumstances with forgiveness and tolerance for others.

Have patience, candidate, as one who fears no failure and covets no success. Patiently endure and and exhaust the law of *karmic* retribution. Have perseverance as one, who doth for ever more endure.

At the *kshanti*-gate there will be a great fight between your lower and higher self. By being

CC0. In Public Domain. Sri Sri Anandamayee Ashram Collection, Varanasi

Digitization by eGangotri and Sarayu Trust. Funding by MoE-IKS



perfectly indifferent about yourself, by fearlessness, selflessness, great patience and calmness, you will be able to conquer these and cross this gate. Fix your soul's gaze on Him, whose ray you are, and fight on to your goal with fearlessness, selflessness, patience and calmness and you will cross this gate.

## IV

When you have crossed the gate of *kshanti*, the third important step is taken. Thy body is thy slave now. Now prepare for the fourth, the portal of temptations, which with its ten thousand snares will try to ensnare the inner man.

(1) Have full mastery over your thoughts and mind [that is, practise *shama* ( শম ) and *pratyahara* ( প্রত্যাহার )], if you would cross this threshhold. *Shama* is full control of mind and thought and *Pratyahara* is abstraction of the mind from the objects of the senses and their thoughts and fixing it to something else. Before you cross this gate, you must master all your mental changes, moods, and thoughts, and slay the army of thoughts and sensations, subtle and insidious, that creep unasked in your mind. If you would not be slain by them, you must make the progeny of your thoughts harmless and pure. By renouncing all kinds of evil company, evil thoughts, desires and propensities and always engaging your mind fully with pure noble thoughts and some kind of *satsanga* or *japadhyana* or prayer,

CC0. In Public Domain. Sri Sri Anandamayee Ashram Collection, Varanasi

Digitization by eGangotri and Sarayu Trust. Funding by MoE-IKS



you can make your mind and life pure. To master full *Vairagya Paromita*, you should strangle all your selfish evil desires, attachments, evil thoughts, selfishness, *ahamkara*, pride, hatred, memories of past experience and make them dumb for ever. For this, you should always watch your mind vigilantly. See that no evil thoughts and propensities may enter it, promptly eject them at the beginning if they come and replace them by good noble thoughts or promptly try to engage your mind fully with something else or with some good pursuits or *satsanga*. Suffer not even the shadow of them to approach you. By thinking, they enter the mind. So do not entertain such thoughts and ideas even very slightly. Give them up absolutely. Resolutely expel them at the very beginning. Firmly control the fine movements of the mind at the beginning, before they have become thought. They are very harmful and act as poison in our system. So fight with your unclean thoughts, uproot them and see that they never revive. If you harbour them even very slightly, they would atonce get a foot-hold in your mind, take root, grow and increase in size and power and will soon be uncontrollable. Better to expel them immediately at the beginning ( উৎপত্তমাত্ত্রেন ), when they are controllable and immediately turn the direction of your mind to another line or to some good purpose or *japa-dhyana*. By engaging your mind and attention fully with higher things always, the lower thoughts will

CC0. In Public Domain. Sri Sri Anandamayee Ashram Collection, Varanasi

Digitization by eGangotri and Sarayu Trust. Funding by MoE-IKS



not be able to come to you and then the mind will be purified. By practising purity of thought and *japadhyana*, or prayer, you can make the mind pure. If you want to cross the fourth gate and acquire full *brahmacharya* and purity, you must constantly practise *shama* (शम) or full control of your mind and thought. For this always engage and concentrate your full attention and mind to higher things or to some kind of *satsanga* or to *japadhyana* or prayer and then you may succeed.

Pray for the help and protection of God to give you necessary strength and free you from them. Make your thoughts pure and noble, if you want to make your life pure and noble. You should, kill and extinguish your lower nature with all its lower desires, thoughts and selfishness and make your mind throughly pure and noble.

Find out the source of evil in your mind ; it is the *rajas* of the senses or the desire for lower pleasures and attachment for the objects of desire. Thoroughly uproot these desires and attachment for the objects of the *maya* realm by determined will and perfect indifference. Firmly expel every evil within you.

Pleasures of the senses are trivial and unsatisfactory, they make us selfish, bind us by *karma* and bring us back to the sorrows and sufferings of this earth. All kinds of selfishness, selfish desires and attachments bind us and lead us to sorrow in the end. So be perfectly indifferent to them. With the help

CC0. In Public Domain. Sri Sri Anandamayee Ashram Collection, Varanasi

Digitization by eGangotri and Sarayu Trust. Funding by MoE-IKS



of *vichara* (or discussion with reason,) and *vairagya* or indifference, and by seeing the bad consequence of these transitory pleasures, try to overcome and renounce them. By the practice of perfect indifference, the objects of this world of *maya* slacken their hold on man. Unless you have acquired *vairaga* or perfect indifference for them with the help of *vichara*, you will never be able to renounce or kill them. By perfect indifference, inattention and '*asanga*', you will be able to overcome them.

Be perfectly indifferent to pleasure or pain, like or dislike to your self-hood, your selfish desires and longings, as well as to the attachments for the objects of your desires and you will be able to overcome and renounce them. Unless you have become perfectly indifferent to them, you will not be able to turn your mind easily to *Paramatman*.

Kill out all your lower desires, evils thoughts and ideas, all your selfishness and sense of separate personality. Kill out your ambition and desire for comfort, kill even your will to live. Desire nothing.

Heed not the whisperings of *Mara's* hosts. Wave off the temptors and the ill-natured spirits in the space, for they are averse to the spiritual progress of man and try to lead men to temptations and bad thoughts, Stern and exacting is the virtue of *Vairagya Paromita*, if you would master it, keep your mind and thought, free from all evils and impurities and fill it always with noble thoughts, emotions and inspirations. Practise

CC0. In Public Domain. Sri Sri Anandamayee Ashram Collection, Varanasi

Digitization by eGangotri and Sarayu Trust. Funding by MoE-IKS



*shama* ( শম ), that is, have perfect mastery over your mind and thoughts, by abstracting your mind from the objects of the senses and concentrating your atttention on *Alaya* or *Paramatman*, O, striver of perfection, when crossing this gate of ten thousand snares.

If you want to practise *shama* ( শম ) or full control of mind and thoughts, you should be very careful regarding your company, thoughts and food. Regularity of food and pure *Sattwic* ( সাত্ত্বিক ) food are essentially necessary for controlling the mind and thoughts. If you take too much food and *rajasic* food, you would not be able to control your mind easily. Quantity of food should be small, especially in the night and pure *sattwic* food is also best for keeping the mind pure. By regularity of diet and control of the palate, you can control your thoughts and desires of the mind. Regarding regularity of food, every one is his own judge and he should regulate it as he thinks best to control the mind and keep it clean.

(2) Unless you have succeeded in practising *dama* (দম) by controlling your organs of the senses, you would not succeed in fully controlling your thoughts and mind.

'রজো রাগাত্মকং বিদ্ধি তৃষ্ণাসঙ্গসমুদ্ভবং ।' গীতা ১৪ অ।৭

"*Rajas*" or the desire and passion-nature, know thou, is produced from *trishna* and *sanga* or company. Company means environment-forces or the company of the objects of desires or the company of such persons, who, or such books, such songs, such

CC0. In Public Domain. Sri Sri Anandamayee Ashram Collection, Varanasi

Digitization by eGangotri and Sarayu Trust. Funding by MoE-IKS



thoughts and discussions, which, stimulate desire and bring the objects of desires in our mind. So, beware of such desire-producing company and desire-producing thoughts, ideas and discussions. In the mind of man burns the flame of *trishna* or desires. Such desire-producing company or such desire-producing thoughts, or objects of desires act as fuel to this flame. It is by feeding desire, that it waxes strong. Stop the supply of such fuels to the flame of desires resolutely and thus extinguish it. All objects of desire or any desire producing-company and desire-producing thoughts and discussions are the fuels and they should not be brought near this flame of *trishna*, or you should remain safely aloof from all such desire-producing company and thus extinguish your flame of desire by stopping the supply of the fuels of desire. Practise *dama* or the control of yourself, your senses, and your limbs including the tongue and resolutely remain safely aloof from all objects of desire and desire-producing company, and thus by stopping the supply of fuels, extinguish the flame of *trishna* in you. Beware of such bad company and bad thoughts. Renounce them like poison and always engage your mind and attention with good company, good purpose and good pursuits or with *japadhyana* and prayer.

You should realise and know the human frailty, that owing to the strong thirst of self-indulgence in man, he cannot overcome and conquer the tempta-

CC0. In Public Domain. Sri Sri Anandamayee Ashram Collection, Varanasi

Digitization by eGangotri and Sarayu Trust. Funding by MoE-IKS



tions of *maya*, if any object of desire is brought too near him. "সঙ্গাৎ সঞ্জায়তে কামঃ" (গীতা ২।৬২) Desire is produced in the mind by company of objects of desire and their thoughts So, the *sadhaka* gradually realises the absolute necessity of separation from all such desire-producing company and thoughts and all ties of passions and desires of the *maya*-realm, to free himself from the influence of *maya*. Thus he becomes a *sannyasin*, a *puribrajaka* or a *srotapati* and separates himself from all such ties. Then he determines to uproot and efface all his lower desires, selfish cravings and attachment for the objects of the *maya*-realm and self-hood (egoism) also, by closing his mind to pleasure or pain and by giving himself up to the current of *nirvana*, that is, to God for His work of uplifting humanity. He feels the necessity of keeping himself under rigid discipline and practises extreme temperance in all things to free himself from all the snares and allurements of his lower self. Unless you wash all evils, all kinds of selfishness and selfish desires and attachments for the objects of *maya* by the waters of renunciation, you cannot make spiritual progress and cross the fourth gate.

মুক্তিমিচ্ছসি চেৎ তাত! বিষয়ান্ বিষবৎ ত্যজ। (১। অষ্টাবক্র সংহিতা।)

Son, if you wish to free yourself from the bondage of desire, shun like poison all objects of desire and your thoughts, desires and attachments for them.

CC0. In Public Domain. Sri Sri Anandamayee Ashram Collection, Varanasi

Digitization by eGangotri and Sarayu Trust. Funding by MoE-IKS



On the fourth path the lightest breeze of desire or passion or *ahamkara* or pride or anger will stir the steady light upon the pure white wall of the soul. The smallest wave of *ahamkara* or pride or any desire or longings or regret for the *Maya*-gifts in thy lower mind, a thought as flecting as the lighning flash, will make thee for-feit thy prize, thou hast nearly won. So, full conquest of self and its cravings are necessary now.

(3) Thou canst not be safe and pass this gate, unless thou canst merge all thy senses in *Atman* and saturate thyself with pure *Alaya* (or the Spirit of God) and becomest as one with the Universal Mind. Thy mind should be united with the God-mind as the clay when modelled, is united wtth the potter's mind and thou shouldst remain merged in *dharana* or *dhyana*. At one with *Alaya*, thou art invincible ; in separation thou becomest the play-ground of the relative truths of the objective world, the origin of world's delusions. Shun this illusion of *maya*, abstract thy mind fully from it and merge thyself and saturate thyself with *Alaya*. Silence thy thoughts and fix thy whole attention on Him. Merge all thy senses into one sense, if thou wouldst be secure against thy foes of lower desires, passions and *ahamkara*. It is by that sense alone, which lies concealed within the hollow of thy brain that the steep path, which leadeth to thy Master may be disclosed before thy soul's dim eyes. Merge all

CC0. In Public Domain. Sri Sri Anandamayee Ashram Collection, Varanasi

Digitization by eGangotri and Sarayu Trust. Funding by MoE-IKS



thy senses into that sense and remain absorbed in '*Alaya*' often and gradually the desires with their seeds will be destroyed. Practise this often and thou wilt acquire the power of self control.

Thou shouldst concentrate thy mind on the Universal Soul, (absorb thyself with deep devotion,) and remain merged in *Alaya* in deep prayer or *dhyana*. By practising this often thou wilt become pure and saturated with *Alaya* or filled with the Spirit of God. "Learn, there is no cure for desires, no cure for the love of reward, no cure for the misery of longing and regret, no cure for *ahamkara*, save in fixing and merging thy mind in the Universal Soul or *Alaya* and saturating thyself with It. So reguarly practise this daily, and thou wilt acquire proper purity.

All is impermanent in man except the pure bright essence of *Alaya* and man (জীবাত্মা) is one of Its crystal rays. A beam of light within, a form of clay on the outside surface, the ray is thy life-guide, true self (higher self), the watcher, the silent thinker and the victim of thy lower self. Thy soul cannot be hurt but through the erring body. Control, conquer and destroy thy lower self, be perfectly indifferent to thy egoism and selfish cravings of the flesh, give up thy lowerself to the All-self and live merged in *Alaya*, centering thy soul's gaze on It and thou canst safely pass the fourth gate.

CC0. In Public Domain. Sri Sri Anandamayee Ashram Collection, Varanasi

Digitization by eGangotri and Sarayu Trust. Funding by MoE-IKS



Sree Sree Pranavananda Swamiji Moharaj says :—"That though now many people are practising *sadhana*, but without real self-control, there is no spiritual progress. It is like rowing in an anchared boat. Proper self-control or Brahmacharya is the true backbone and real secret of spiritual progress. Without real *bairagya* (or perfect indifference about one's ownself and its selfish pleasures), there is no real self-control. *For self-control one must also be always fully awake for it and self-forgetfulness is the cause of spiritual degradation. For remaining fully awake, one must always think of death*, which may come any moment. By thinking thus of death, he can remain always fully awake to fight. *It is necessary that one should arouse in his mind a strong will and make the constant habit of mental control and mental fight, by resisting and chasing away all impure thoughts, ideas, inclinations and desires from the mind.* By strong will he must firmly resist and renounce all evil in him. By this constant habit of self-control and resistance and by constant practice of *dharana* (or *dhyana*), he will acquire proper strength to conquer all evil in him. Practice of various forms of self-control should be cultivated. Keep thy mind unattached while doing any work, by keeping thy intellect, mind and attention on *Paramatman*. Increase these practices and thou wilt succeed in self-control."

Lord Krishna said in the Geeta—"first controlling the senses by practice,thus thou canst conquer the *Mara* :—

14

CC0. In Public Domain. Sri Sri Anandamayee Ashram Collection, Varanasi

Digitization by eGangotri and Sarayu Trust. Funding by MoE-IKS



* * * * সংস্তভ্যাত্মানমাত্মনা।
জহি শত্রুং মহাবাহো কামরূপং দুরাসদম্ ॥ গীতা ৩।৪৩

Restraining and fixing thy mind in *Atman* (or the higher Self) by that Self, slay thou thine enemy in the form of desire, so difficult to overcome. (Geeta 3-43).

Turn thy intellect and mind always to Him. Make thy mind fully awake and perfectly indifferent to every object of the world of *maya* and practise engaging and concentrating thy mind and full attention always on *Alaya* or *Paramatman*. Merged and saturated in It, thou wilt be able to overcome and renounce thy selfhood and selfish cravings and thoughts and cross this gate. Have mastery over thy Soul and centre thy Soul-gaze on *Alaya* always and thou wilt be able to pass this gate.

Thou hast now crossed the moat that circles round the gate of human passions. Thou hast conquered the *Mara* and its furious hosts. Thou hast conquered thy lower nature, removed all impure desires, selfishness and *ahamkara* from thy heart and made it pure; when plunged in *dharana*, thy pure heart will mirror nothing of the *maya*-realm and now thou canst cross the fourth gate of *vairagya*.

## V

When crossing the fourth gate or a little after it, thou mayst still have some sense of self left in thee. O, Combatant, thy task is not yet done. Build high

CC0. In Public Domain. Sri Sri Anandamayee Ashram Collection, Varanasi

Digitization by eGangotri and Sarayu Trust. Funding by MoE-IKS



and strong the wall to protect the "holy isle" or thy higher self against all thoughts of self and all kinds of pride and *ahamkara* or any slight desire or hatred. This dam will protect thy mind from pride and satisfaction at the thoughts of the great feats achieved. Exile all thoughts of self from out thy soul.

Beware of pride, for pride is thy enemy now. A slight sense of pride or *ahamkara* would mar thy work. Thy higher Self is the deer and thy thoughts of self and pride are the hounds that weary and pursue thy progress. Woe to the deer that is overtaken by barking fiends, before he reaches the vale of refuge of *jnana-marga*. The *jnana-marga* is the path of self-analysing reflection for giving up the self. This path will ultimately lead to *jnana* or *prajna* or the pure knowledge of *Paramartha* or God. At the fifth path the slightest desire, hatred, *ahamkara* or pride must not remain in thy mind. They should be again thoroughly strangled and entirely effaced.

"Ere thou canst settle in *jnana-marga* thy soul has to become as the ripe mango fruit : as soft and sweet as its bright golden pulp for others' woes and as hard as the fruit's stone for thy own woes and sorrows of self, O, conqueror of weal and woe."

This fifth stage is also called *titiksha*, which is perfect indifferece to the dualities of life,

CC0. In Public Domain. Sri Sri Anandamayee Ashram Collection, Varanasi

Digitization by eGangotri and Sarayu Trust. Funding by MoE-IKS



such as pleasure or pain, gain or loss, like and dislike, respect and insult and also to self and selfish cravings, or desires and attachment for the objects and gifts of the *maya*-realm, under all circumstances and conditions. The mind should remain perfectly indifferent to thy lower self and its desires and comforts, and calm under all conditions and circumstances. For this, thou art to give up thyself completely to God for His work of uplifting humanity and to merge thyself in *dhyana*. Thou shouldst now be perfectly indifferent to everything of this world of *maya* and to the dualities of life and remain calm and unruffled under all conditions and circumstances, merging thyself in selfless works or prayer or *dhyana*. *Brahma-karma and dhyana* are thy principal works now.

Beware of change, for change is a foe, that will try to throw thee back from the path of progress. Thou shouldst master all thy moods, mental changes, thoughts and desires and keep thy mind and temper unruffled, placid and even under all circumstances and practise fixing thy mind always on thy goal or God.

"Make hard thy Soul against the snares of self, so that thou canst deserve the name of *Diamond-soul* (or *vajra-dhara*—a title of the supreme *Buddha*). So that when plunged in the *jnana-marga* or *dhyana*, thy mind and pure soul must mirror nothing of the *maya*-realm. When thou hast reached that state, the portal thou hast to conquer now, fling open wide their gates to

CC0. In Public Domain. Sri Sri Anandamayee Ashram Collection, Varanasi

Digitization by eGangotri and Sarayu Trust. Funding by MoE-IKS



let thee pass and nature's strongest mights possess no power to stay thy course."

Before reaching that state, hard trials may await thee. Thou hast to feel thyself all thought and yet exile all thoughts of self from thy soul. Thou shouldst be perfectly selfless in thy disinterested works of uplifting and benefitting humanity ; and thou shouldst vanish all thoughts of self or its cravings entirely.

Beware lest in forgetting Self, thy Soul loses its mind-control and forfeits the due fruition of its conquest. By self-forgetfulness one may lose mind-control.

"Thou hast to reach that fixity of mind, in which no breeze, however strong, can create any wave of earthly thought within." The flame of your mind should be steady and must not flicker in any way and all earthly thoughts must fall dead before this flame, when plunged in *dhyana*.

"As a lamp in a windless place, flickereth not, to such is likened the *yogin* of subdued thought, absorbed in *Yoga* of the *Atman*" (Geeta vi-19).

Thou shouldst withhold thy mind completely from everything of this objective world and their internal images and fix thy full attention on *Atman*. Stern fixity and concentration of the mind is needed. Fix thy mind unswervingly, without wandering and without yielding to any distractions whatever and concentrate it on *Paramatman* (with deep devotion) and saturate thyself with *Alaya*, merging thyself in It.

CC0. In Public Domain. Sri Sri Anandamayee Ashram Collection, Varanasi

Digitization by eGangotri and Sarayu Trust. Funding by MoE-IKS



Lord Jesus said—"The Kingdom of Heaven is within you." "Blessed are the pure in heart, for they shall see God." So if you want to realise God, you should make your mind and heart pure and free from all taint of self. Then you can expect to find Him or to see Him. Lord Jesus said—"Verily I say unto you, whosoever shall not receive the Kingdom of God as a little child, shall in no wise enter therein." ( St. Luke xviii-17 ) That is, you should make your mind humble, pure and devout like a little child, to enter the Kingdom of God. Unless the mind is thoroughly purified and made humble like that of a little child, you will not get God's light. And then "all things whatever you shall ask in prayer believing, you shall receive"—( St. Mathew xxi 21 ).

Lord Jesus said—"And I say unto you, ask and it shall be given you. Seek and you shall find : knock and it shall be opened unto you."—( St. Luke xi-9 ) "For every one that asketh, receiveth : and he that seeketh, findeth and to him that knocketh, it shall be opened"—( St. Luke xi-10 )

But those that ask, must not ask with the mind only. To ask is to feel the hunger within, the yearning of the spiritual aspiration. But you will not get it or learn it, until your battle with *Mara* is won, that is, until you are thorougly pure in mind and then if you ask, you will get the spiritual truth ; then if you knock, the door of the Kingdom of Heaven shall be opened to you.

CC0. In Public Domain. Sri Sri Anandamayee Ashram Collection, Varanasi

Digitization by eGangotri and Sarayu Trust. Funding by MoE-IKS



At the fifth path, thou shalt not separate thyself from All Self, but merge the drop of thy self into the ocean of the All-Self. Merge thy mind and *Atman* always in *Paramatman*. Live merged in the Master-soul or *Alaya* as Its ray in thee and sacrifice thy personal self to the Self Impersonal or All-self to serve Him and benefit humanity. Make thy unconditional surrender to Him for His work of uplift and work selflessly for the good of all. And by this, thy self-hood or lower nature will be destroyed.

Lord Buddha devoted his life to searching after Truth and to the good and uplift of all. You should also follow His path in searching after Truth and devoting yourself selflessly and courageously to the good of all.

Be of dauntless courage in the self-less works to benefit others and for the effacement of thy self-hood and fight on. Never lose courage. From the stronghold of thy soul, chase all thy foes away—ambition, pride, anger, hatred, fear, impure thoughts and even the shadow of desire and annihilate them all. The slightest desire or love for wordly pleasures and the will to live must also be fully annihilated now to attain proper purity.

Remember thou art fighting for man's liberation now, for thou art now a soldier in the salvation-work. Each failure in this work is also a success and sincere attempt wins its reward in time. In time thy efforts will fructify. Even the slightest effort is

CC0. In Public Domain. Sri Sri Anandamayee Ashram Collection, Varanasi

Digitization by eGangotri and Sarayu Trust. Funding by MoE-IKS



not lost. The holy germs that sprout and grow unseen in the pilgrim's soul, their stalks wax strong in each trial. When the hour comes, they blossom forth.

Henceforth thy way is clear right through the fifth gate. The fearless selfless warrior merged in *Alaya* and armed with sublime patience and calmness under all circumstances, will succeed in crossing the fifth gate of dauntless energy for serving God and searching after the Eternal Truth.

( Within the fifth stage, a *Paribrajak* enters the *Kuti-chaka* State ).

While crossing the fifth gate, thou hast reached the *titiksha* state, which is supreme indifference to pleasure or pain regarding self, physically, mentally and morally indifferent and insensible to pleasure or pain. Thou hast estranged thyself from the objects of the senses and their internal images. O, Naljor, thou art safe. For without purity, *dhyana* and *samadhi* thou wilt not realise Him.

## VI

The *dhyana* gate is like an alabastar Vase, white and transparent, within there burns a steady golden flame—the flame of *prajna* that radiates from *Atman*. Thou art that Vase. Thou thyself art the path now at the sixth state.

Now, thou shouldst constantly practise deep *dhyana*, withholding thy mind completely from all objects and their thoughts of the *maya*-realm, and concen-

CC0. In Public Domain. Sri Sri Anandamayee Ashram Collection, Varanasi

Digitization by eGangotri and Sarayu Trust. Funding by MoE-IKS



trating it on *Atman*. *Dhyana* is continued *dharana*, in which the mind must be fixed continually on one point or *Atman*, without wavering and without yielding to any cause or distractions whatsoever, so that not for an instant would the concentration slacken. Continuing this practice regularly with unabated zeal, thou wilt be able to reach the *samadhi* state and realise God in time, if thou art pure.

যতো যতো নিশ্চরতি মনশ্চঞ্চলমস্থিরম্ ।
ততস্ততো নিয়ম্যৈতদাত্মন্যেব বশং নয়েৎ ॥ গীতা । ৬।২৬
সংকল্পপ্রভবান্ কামাংস্ত্যক্ত্বা সর্ব্বানশেষতঃ ।
মনসৈবেন্দ্রিয়গ্রামং বিনিয়ম্য সমন্ততঃ ॥ গীতা । ৬।২৪
শনৈঃ শনৈরুপরমেদ্বুদ্ধ্যা ধৃতিগৃহীতয়া ।
আত্মসংস্থং মনঃ কৃত্বা ন কিঞ্চিদপি চিন্তয়েৎ ॥ গীতা ৬।২৪
যুঞ্জন্নেবং সদাত্মানং যোগী বিগতকল্মষঃ ।
সুখেন ব্রহ্মসংস্পর্শমত্যন্তং সুখমশ্নুতে ॥ ৬।২৮

---

অস্থির চঞ্চল মন করে যাতে বিচরণ ।
তা হতে নিবৃত্ত করি, রাখিবে বশে আপন ॥ গীতা ৬।২৬
কামনা সঙ্কল্পজাত অশেষ করি বর্জ্জিত,
ইন্দ্রিয় মনের দ্বারা করি পূর্ণ নিয়মিত ; গীতা ৬।২৪
ধৈর্য্যশীল বুদ্ধিবশে নিবৃত্ত হইবে ক্রমে,
আত্মাতে স্থাপিয়া মন, কিছু না চিন্তিবে মনে ॥ গীতা ৬।২৫
এইরূপে আত্মযুক্ত পাপহীন যোগীজন ।
অনায়াসে মহাসুখে লভে ব্রহ্ম-পরশন ॥ গীতা ৬।২৮

CC0. In Public Domain. Sri Sri Anandamayee Ashram Collection, Varanasi

Digitization by eGangotri and Sarayu Trust. Funding by MoE-IKS



"As often as the wavering, turbulent and unsteady mind goeth forth, so often restrain it, and bring it under the control of the Self or *Atman*." (Gita VI-26)

"Renouncing without reserve all desires born of imagination, curbing all the senses in every way by the mind, little by little let him gain perfect desirelessness and calmness by the help of reason and patience, then placing and fixing the mind on the Self (or *Atman*) let him not think of anything else." (Gita VI-24 & 25)

"The *yogin*. who is thus connected with *Atman* (is thus filled with the spirit of God), has put away his sins and impurities, he easily enjoys the infinite bliss of contact with the Eternal *Atman* or God". (Geeta VI-28).

Withholding your mind from everything else, remain merged in *Atman* (with devotion), in deep *dhyana* and saturate yourself with *Alaya*. In this mystic path gradually you will be able to create your own light by persistently persevering in the practice of *dhyana*. The dark caves of the brain will begin to grow luminous. By the heat of the will and aspiration, generated while practising prolonged *dhyana*, the gross and subtle ethers will be transmuted and will begin to glow at first reddish and then at white heat. These ethers becôme purified and alchemically changed. By the help of that light, you will be able to find the *Atman* (your true eternal Self) with your spiritual vision. Finding your higher Self

CC0. In Public Domain. Sri Sri Anandamayee Ashram Collection, Varanasi

Digitization by eGangotri and Sarayu Trust. Funding by MoE-IKS



search and search within and gradually you will be able to realise God, the Truth (*Sat*), the Wisdom, Divine Love and Bliss, in your *samadhi* state and gradually become a *Bodhisattwa* in time. By fully absorbing yourself in deep *dhyana* you will reach the proper *Samadhi* state in time, if you be thoroughly pure.

As he absorbs himself in *samadhi*, realises God and realises that his higher Self is but the particle of God within him, he then comprehends fully the word '*Hamsa*' ( হংস ) or "*Ahamsa*" ( অহংসঃ ) that is "I am He" that is, "I and Father are one" (Christ), 'I am but the particle of Him', then the *kutichaka* reaches the *Hamsa* state and enters the seventh path of *Prajna Paramita*.

## VII

Know, O conqueror of sins, once thou hast crossed the sixth gate and passed the seventh path, all nature thrills with joyous awe and feels subdued. He standeth like a white pillar of *prajna* or wisdom, upon whom the light of *Alaya* pours forth its glorious waves. He holdeth life and death in his hand. Yes he is mighty.

If he follows in the footsteps of Buddha, his gifts and powers, he uses not for self. He makes himself the channel of *Alaya* to pour forth the stream of *Deva wisdom*, God-force and Divine love he has acquired, to benefit others. Know thou, its pure fresh waters should be used not for self, but to sweeten

CC0. In Public Domain. Sri Sri Anandamayee Ashram Collection, Varanasi

Digitization by eGangotri and Sarayu Trust. Funding by MoE-IKS



the bitter hearts of others, who are in the mighty sea of sorrow and tears of this objective world. Give light to all but take from none. Thou hast now become like pure snow in the mountain vales, cold and unfeeling to the touch, but warm and protective to the seeds that sleep deep beneath its bosom ; the snow which must receive the biting frost and northern blasts, but shields from their sharp cruel touch, the earth that holds the promised harvest, that will feed the hungry.

So, the Naljor[1] renounces the glorious "*Dharma-kaya*" robe * which he has acquired as the result of *nirvana*, for his evolution in much higher worlds and dons the humble "*Nirmana-kaya*" robe* to come to the lower worlds to sacrifice himself and benefit the sorrowful people of this objective world. He prefers renunciation to liberation and promotion and dons the miseries of the secret life of a "*Nirmana-kaya*", to serve and benefit humanity. His *pari-nirvana* is only deferred, he becomes a Bodhisattwa, devotes himself whole-heartedly for the uplift of humanity and unperceived by man, he works as a *Nirmanakaya*, being entirely selfless in his difficult task of stemming the tide of the sin of the world and working for the uplift of all. He becomes as a sort of stone to the guardian-wall, which protects the humanity.

---

* See 'note' behind. (1) A candidate who has acquired purity is a 'Naljor.'

CC0. In Public Domain. Sri Sri Anandamayee Ashram Collection, Varanasi

Digitization by eGangotri and Sarayu Trust. Funding by MoE-IKS



(Guardian-wall is a wall of protection, created by the efforts of long generation of Saints, Adepts and specially of the Bodhisattwas and *Nirmana-kayas*, which shield mankind from still worse evils of vice,. built by the efforts of many Masters of compassion, raised by their tortures, cemented by their blood, it shields mankind from far greater miseries of vices.)

Men will not perceive their works, nor will they heed the words of wisdom, for man is full of his animal nature. But thou hast heard the voice of wisdom, thou knowest all, thou must choose thy path.

"O, Bodhisattwa", the compassion speaks,-"can there be bliss, when all that lives must suffer ? Shalt thou be saved and hear the world cry ? If thou wouldst be a Buddha, follow upon thy predecessors' steps, remain unselfish to the endless end." Then he renounces the "*Dharma-kaya*" robe and dons the "*Nirmana-kaya*" vesture to fight on and benefit others. On the seventh path he is called an *Arhat* or *Parama-hamsa*. An *Arhat* who prefers renunciation to promotion and dons the humble robe of a *Nirmana-kaya* to serve for the uplift of humanity,is called a Bodhisattwa. He consecrates his life for the uplift of humanity and becomes a Buddha in the end and gets *parinirvana* afterwards.

Compassion is no human attribute, but it is a divine attribute. It is the law of laws—eternal harmony—part of the essence of *Alaya* or *Paramatman*, a shoreless universal essence, the law of love eternal.

CC0. In Public Domain. Sri Sri Anandamayee Ashram Collection, Varanasi

Digitization by eGangotri and Sarayu Trust. Funding by MoE-IKS



The more thou dost become at one with the Divine selfless Love and Compassion, thy being melted in Its Being, the more thy soul unites with that, the more thou wilt become Compassion Absolute or God the Divine Love and Compassion.

This is the path of the Buddhas of perfection. Yea, on this path thou art a Bodhisattwa.

PEACE TO ALL BEINGS

---

## NOTE

When a man attains *nirvana*, seven paths open before him. He being the master of his own fate then, can choose any of the paths :

(1) One of the principal paths is to ascend upwards to the blisses of higher heavens for a higher evolution by donning "*Dharma-kaya*" vesture, but by choosing this path, he looses all connection with this world and its humanity. (2) Another path is to don the "*Nirmana-kaya*" robe for serving mankind for mitigating their miseries and helping their spiritual progress.

Having completed the path of salvation and attaining *nirvana*, some refuses to don the glorious "*Dharma-kaya*" vesture or to pass to higher heaven, as it would then become beyond their power to help

CC0. In Public Domain. Sri Sri Anandamayee Ashram Collection, Varanasi

Digitization by eGangotri and Sarayu Trust. Funding by MoE-IKS



mankind. They prefer to don the humble robe of "*Nirmana-kaya*," for with this robe, they can come to the lower worlds, serve or help mankind and contribute towards their salvation, by influencing them to follow the path of righteousness and spiritual progress.

An *Arhat*, who dons this humble robe of "*Nirmana-kaya*" becomes a *Bodhisattwa* and sacrifices himself for the uplift of humanity. Among the angels or *Devas*, he is a "*Rishi*", a sort of "*Debarshi*" and he consecrates his life for the welfare of humanity. His *parinirvana* is only deferred and he finally becomes a Buddha.

Attaining *nirvana*, when the human kingdom is traversed and man stands on the threshold of his angelhood or superhuman life, these seven paths open before him for His choosing :—(1) He may take "*Dharma-kaya*" vesture and be promoted to higher heavens for rapid promotion. (2) He may take the "*Sambhoga-kaya*" vesture and become the treasure-house of spiritual powers. (3) He may don the "*Nirmanan-kaya*" vesture and become a Bodhisattwa and thus sacrifice himself for serving and uplifting humanity. (4) He may enter the occult Hierarchy, who act as guardian-angels to humanity, rule, guide and guard the world in which he has reached perfection; they are called Adepts. (5) He may pass on to the next chain to aid the building up of forms. They are sometimes called "*Pitris*". (6) He may enter the spendid Angel

CC0. In Public Domain. Sri Sri Anandamayee Ashram Collection, Varanasi

Digitization by eGangotri and Sarayu Trust. Funding by MoE-IKS



or Deva order of evolution. (7) He may give himself to the immediate service of the Logos or God to be used by Him for His work in any part of the Solar system, as His faithful servant and messenger, who lives but to carry out God's will and to do His work.

After the end of their evolution, they all reach *parinirvana* state and then they are promoted to Arch-angel-hood in still higher heavens for their further evolution and finally they reach *the Maha-parinirvana* state.

AUM TAT SAT

CC0. In Public Domain. Sri Sri Anandamayee Ashram Collection, Varanasi

Digitization by eGangotri and Sarayu Trust. Funding by MoE-IKS

# শুদ্ধি পত্র

| পৃষ্ঠা | পংক্তি | অশুদ্ধ | শুদ্ধ |
|---|---|---|---|
| ৪ | ২ | reylm | realm |
| ১১ | ২৯ | Selfless lone | there selfless love |
| ৩৫ | ৩ | evercome | overcome |
| ৩৫ | ২১ | Te | To |
| ৪৫ | ৫ | through | and through |
| ৫৭ | ১০ | (1) | (I) |
| ৪৭ | ১৬ | (2) | (II) |
| ৪৭ | ২৩ (Foot note) | thruth | truth |
| ৫৬ | ৪ | সত্য | সত্য উপলব্ধি |
| ৬৯ | ৪ | গীতায় | গীতার চতুর্দ্দশ অধ্যায়ে |
| ৬৯ | ৫ | অনন্য ভক্তি | উদাসীনতা ও অনন্য ভক্তি |
| ৬৯ | ৬ | অসঙ্গ | উদাসীনতা ও অসঙ্গ |
| ৭০ | ১২ | আসক্তি | আসক্তি ও কামনা |
| ৭৫ | ২১ | ও | বা |
| ৭৬ | ১৯ | বিস্ব প্রেম | বিশ্ব প্রেম |
| ৯২ | ৫ | ৭। | ৪। |
| ৯৪ | ১৭ | এবং | থাকিয়া |
| ৯৭ | ৭ | এই পংক্তির paraর প্রথমে ৭। বসিবে। | |
| ১০৭ | ৩ | ব্যবহার | বাহ্যিক ব্যবহার |
| ১০৭ | ২০ | প্রবর্ত্ত | প্রবর্ত্তক |
| ১১৬ | ২৭ | mental body | mental body and similar other bodies |
| ১২০ | ২৬ | created | are created |
| ১২১ | ১৯ | or | and |

CC0. In Public Domain. Sri Sri Anandamayee Ashram Collection, Varanasi

Digitization by eGangotri and Sarayu Trust. Funding by MoE-IKS



| পৃষ্ঠা | পংক্তি | অশুদ্ধ | শুদ্ধ |
|---|---|---|---|
| ১২৩ | ৬ | tevery | every |
| ১২৪ | ৩ | trishna | trishna or of attachment |
| ১২৭ | ১২ | change | changed |
| ১৩১ | ১১ | গীতা ৩৪ অঃ।২৭ | গীতা ৩ অঃ।২৭ |
| ১৩১ | ১৮ | কস্মি | কর্ম্ম |
| ১৩৬ | ২ | নন | মন |
| ১৩৬ | ১৭ | রূপ | জপ |
| ১৪৫ | ১৭ | And with | And then with |
| ১৪৬ | ১ | it | It |
| ১৫৪ | ২৩ | Effect | The effect |
| ১৫৪ | ২৬ | and are | and they are |
| ১৫৭ | ৫ | increase | increases |
| ১৬৫ | ১ | choses | chooses |
| ১৬৬ | ২৪ | do | does |
| ১৬৮ | ৬ | of | or |
| ১৬৮ | ৮ | chosing | choosing |
| ১৭৪ | ২৭ | you probation | thy probation |
| ১৭৪ | ২৭ | you should | thou shouldst |
| ১৭৫ | ১৪ | your | thy |
| ১৭৫ | ১৫ | your | thy |
| ১৭৫ | ১৯ | its jewels | his jewels |
| ১৭৬ | ১১ | your | thy |
| ১৭৬ | ১৬ | your | thy |
| ১৭৬ | ১৭ | your minds | thy mind |
| ১৭৬ | ১৯ | Renounce | So renounce |
| ১৭৬ | ১৯ | your | thy |
| ১৭৬ | ২৩ | you | thee |

CC0. In Public Domain. Sri Sri Anandamayee Ashram Collection, Varanasi

Digitization by eGangotri and Sarayu Trust. Funding by MoE-IKS



| পৃষ্ঠা | পংক্তি | অশুদ্ধ | শুদ্ধ |
|---|---|---|---|
| ১৭৬ | ২৩ | you have | thou hast |
| ১৭৬ | ২৮ | you | thee |
| ১৮৪ | ২ | set | setst |
| ১৮৫ | ৬ | staff | stuff |
| ১৮৫ | ২২ | leads | lead |
| ১৮৫ | ২৩ | qualifies | qualify |
| ১৮৬ | ৩ | prageny | progeny |
| ১৮৬ | ১৮ | shines | shine |
| ১৮৭ | ৩ | in | at |
| ১৮৭ | ১২ | gair | gain |
| ১৮৯ | ৪ | very | vary |
| ১৯০ | ১৭ | salvation | of salvations |
| ১৯১ | ৫ | tolerence | tolerance |
| ১৯৮ | ২০ | tolerence | tolerance |
| ১৯৯ | ২১ | Khahanti | Khanti |
| ২০২ | ১৭ | throughly | thoroughly |
| ২০৭ | ৬ | flecling | fleeting |
| ২০৭ | ৬ | lighning | lightning |

CC0. In Public Domain. Sri Sri Anandamayee Ashram Collection, Varanasi

Digitization by eGangotri and Sarayu Trust. Funding by MoE-IKS

CC0. In Public Domain. Sri Sri Anandamayee Ashram Collection, Varanasi

Digitization by eGangotri and Sarayu Trust. Funding by MoE-IKS

## শ্রীমতী হেমলতা রায় প্রণীত

# ১। কুম্ভমেলা ও সাধুসঙ্গ

মূল্য ১৲

পরমহংস শ্রীশ্রীভোলানন্দ গিরির গদি প্রাপ্ত শ্রীশ্রীমহাদেবানন্দগিরি "কুম্ভমেলা ও সাধুসঙ্গ" সম্বন্ধে লিখিয়াছেন—"এই পুস্তক খানি ৺মনোরঞ্জন গুহ ঠাকুরতার কুম্ভমেলা অপেক্ষা আকারে বৃহৎ কাগজ ও ছাপা স্থন্দর এবং ছবিযুক্ত হইয়া অতীব উপাদেয় হইয়াছে। যাহারা কুম্ভ দর্শনে বঞ্চিত ছিল, তাহারা উহা পাঠে বহু উপকৃত হইবে।"

**হিন্দুমিশন** :—"কুম্ভমেলা ও সাধুসঙ্গ" এই গ্রন্থ সম্বন্ধে **হিন্দু-মিশন পত্রিকার** মতামত :—"গ্রন্থকর্ত্রী এমনই শ্রদ্ধাপূত চিত্তে প্রয়াগ ধামের কুম্ভমেলার বিবরণ ও প্রধান প্রধান সাধু মহাপুরুষের উপদেশগুলি লিপিবদ্ধ করিয়াছেন যে, গ্রন্থখানি পড়িলে মনে হয় যেন এখনই গঙ্গা-যমুনা সঙ্গমে স্নান করিয়া ও মহাপুরুষগণের উপদেশ এবং পদধূলি হৃদয়ে ধারণ করিয়া অন্তরে বাহিরে পবিত্র হইলাম।"

**প্রবর্ত্তক** :—'কুম্ভমেলা ও সাধুসঙ্গ'······সদগ্রন্থ ও সৎসঙ্গ বিশেষ। কুম্ভমেলার সাধু সমাবেশ এই স্থরচিত গ্রন্থ খানিতে যেন শব্দযোগে পুনরায় জীবন্ত হইয়া ধরা দিয়াছে। ইহা পাঠে পাঠক পাঠিকার পুণ্যময় সাধুসঙ্গের ক্ষুধা কথঞ্চিৎ তৃপ্তি লাভ করিবে। ভাষাও বেশ স্বচ্ছ, মিষ্ট ও প্রবাহময়। ভক্তিময়-প্রাণে লেখা বলিয়া রচনা সত্যই হৃদয়গ্রাহী হইয়াছে।"

CC0. In Public Domain. Sri Sri Anandamayee Ashram Collection, Varanasi

Digitization by eGangotri and Sarayu Trust. Funding by MoE-IKS



**উদ্বোধন :**—"ইহাতে সাধু-সজ্জনের উপদেশ সরল ভাষায় প্রদত্ত হইয়াছে। 'কুম্ভমেলা' অপেক্ষা 'সাধুসঙ্গের বিষয়ই অধিক বিবৃত আছে। মেলার বর্ণনা ও উপন্যাসের ন্যায় সরস কাহিনী সমন্বিত এই উপদেশাবলি সাধারণের সুখপাঠ্য হইবে।"

**হিন্দুরঞ্জিকা সমালোচনা :**—"গ্রন্থ খানি পাঠ করিয়া পরম তৃপ্তি লাভ করিয়াছি; ইহাকে গীতার একখানি খণ্ড ভাষ্য বলিলেও চলে। কুম্ভমেলা দর্শনের অথবা সাধুসঙ্গের সৌভাগ্য ঘটে নাই; কিন্তু গ্রন্থকর্ত্রীর রচনা নৈপুণ্যে এই গ্রন্থের ভিতর দিয়া কুম্ভমেলা দর্শন করিলাম, এবং সাধুসঙ্গে তৃপ্তিলাভ করিয়া কুম্ভমেলার অন্তরের বস্তুর সহিত পরিচয় লাভ ঘটিল। গ্রন্থকর্ত্রী বহু সৎপ্রসঙ্গের ও সাধু-বাক্যের আলোচনাও উল্লেখ করিয়া গ্রন্থ খানিকে পরম উপাদেয় ধর্ম্মগ্রন্থ করিয়া তুলিয়াছেন।"

(১) প্রকৃত সাধু পুরুষের সঙ্গ করলে মানুষ বুঝ্‌তে পারে যে মানব-জীবনের উদ্দেশ্য কি?

(২) প্রেম লাভ কিসে হয়? "অভিমান দূর হ'লে" ইত্যাদি···।

**তরুণ পত্র :**—"সাধুগণ গল্পচ্ছলে যে সমুদয় সুন্দর সুন্দর উপদেশ তাঁহাদিগকে দিয়াছিলেন, তৎসমুদয় লেখিকা অতি প্রাঞ্জল ভাষায় প্রকাশিত করিয়া ধর্ম্মপিপাসু নরনারীগণের অশেষ মঙ্গল সাধন করিয়াছেন। এতদ্ব্যতীত তিনি কুম্ভমেলার বিস্তৃত বিবরণ ও প্রয়াগ ধামের দর্শনীয় বস্তুগুলির বিচিত্র ও চিত্তাকর্ষক কাহিনী প্রদান করিয়া পুস্তকেরও সৌন্দর্য্য বৃদ্ধি করিয়াছেন।"

**আনন্দ বাজার পত্রিকা :**—"কুম্ভমেলা ও সাধুসঙ্গ—কুম্ভমেলা ভারতের সর্ব্ববিধ মহাপুরুষ, সাধু, যোগী প্রভৃতির অপূর্ব্ব সম্মিলন স্থান।

CC0. In Public Domain. Sri Sri Anandamayee Ashram Collection, Varanasi

Digitization by eGangotri and Sarayu Trust. Funding by MoE-IKS



ভারতের অধ্যাত্ম সাধনায়, ভারতীয় সভ্যতার প্রাণবস্তু কি, যে কুম্ভ দেখে নাই, সে জানে না, সে বোঝে না। গ্রন্থকর্ত্রী প্রয়াগের কুম্ভমেলা এবং সমাগত প্রসিদ্ধ সাধুদের হৃদয়গ্রাহী বিবরণ এই গ্রন্থে লিপিবদ্ধ করিয়াছেন, সরল সহজ লিখিবার ভঙ্গী এবং শ্রদ্ধাভক্তির সহিত সাধুবাক্য ও চরিত রচিত হওয়ায় গ্রন্থখানি সুখপাঠ্য হইয়াছে।"

**অমৃত :**—'কুম্ভমেলা ও সাধুসঙ্গ (গ্রন্থে) মানব-জীবনের চরম সার্থকতা কি ও তাহা কি ভাবে লভ্য—এই একটী মাত্র মূল প্রশ্নকে কেন্দ্র করিয়াই; কুম্ভমেলায় কতকগুলি তত্ত্বদর্শী সাধু মহাপুরুষদের এই মহাশক্তির উপায় সম্বন্ধে ব্যক্তিগত জীবনের অভিজ্ঞতা সমূহ, ধর্ম্মপ্রাণা লেখিকা তাঁর এই পুস্তকে প্রাঞ্জল ভাষায় নিপুণ ভাবে লিপিবদ্ধ করিয়াছেন।'

---

## ২। কৈলাস পতি

### মূল্য ১৲

**শ্রীশ্রীমহাদেবানন্দগিরি মহারাজ—"কৈলাসপতি" গ্রন্থ সম্বন্ধে লিখিয়াছেন :**—"যেমন বিষ্ণুপাদোদ্ভুতা গঙ্গা জহ্নু জানু-নিঃসৃতা হইয়া ভবজনতাপ বিদূরিত করতঃ সাগরে প্রবিষ্টা, তেমনি বেদে যে অমৃতধারা ক্ষরিতা, তাহা সাধু মহাত্মার মুখামৃতরূপে বিনির্গত হইয়া ভক্তজন-হৃদি সন্তাপ বিদুরিত করতঃ ভক্তের অমৃতস্যন্দিনী লেখনী প্রভাবে ব্রহ্ম সমুদ্র প্রবেশের কারণ হইবে সন্দেহ নাই। জননী যেরূপ স্তন্যধারা দানে শিশুকে বলিষ্ঠ করেন, তদ্রূপ হে জননী! তোমার এই ভক্তিধারা ধর্ম্ম রাজ্যের শিশুর ধর্ম্মবল বৃদ্ধি করিবে।"

CC0. In Public Domain. Sri Sri Anandamayee Ashram Collection, Varanasi

Digitization by eGangotri and Sarayu Trust. Funding by MoE-IKS



**প্রবর্ত্তক :**—"গ্রন্থকর্ত্রী তাঁহার ভক্তি-রসাপ্লুত নারী-হৃদয়ের অর্ঘ্য মহাত্মার শ্রীচরণে ঢালিয়াছেন। লেখার উদ্দেশ্য তিনি নিজমুখেই বলিয়াছেন—"মহাপুরুষের নিকট যে রত্নরাজি লাভ করিয়াছি, তাহা বুকের মধ্যে লুকাইয়া রাখিতে পারিলাম না—জনসমাজকে দেখাইবার জন্য মহোল্লাসে ছুটিয়া আসিলাম—আর কোন দিক চাহিলাম না।" লেখিকা সাধু-বাবার উপদেশগুলি বেশ গুছাইয়া যত্নপূর্ব্বক প্রকাশ করিয়াছেন—কাহিনীগুলি পুরাতন হইলেও, বলিবার গুণে বেশ সরস ও চিত্তাকর্ষক হইয়াছে।"

**উদ্বোধন :**—"দেওঘরের নিকটবর্ত্তী দেওগিরিয়া বা দিগ্‌রিয়া পাহাড়ের দিকে অবস্থিত একটী ছোট পাহাড়ে পরমহংস শ্রীশ্রীহংসদেব অবধূত নামক মহাত্মার নিকট হইতে যে উপদেশ লেখিকা পাইয়াছেন, তাহা তাঁহার রোজ নামচা (Diary) হইতে এই পুস্তকে নিবদ্ধ করিয়াছেন। ঐ পাহাড়ের নাম কৈলাস ; তাই সাধুর নাম কৈলাসপতি হইয়াছে। গ্রন্থের নাম হইতে বুঝা যায় যে লেখিকা ভক্তি-তুলিকায় শ্রদ্ধামসীতে সাধুর জীবনী ও বাণী লিপিবদ্ধ করিতে সচেষ্ট ; তাই গ্রন্থ খানি ভক্ত পাঠক পাঠিকাগণের নিকট আদরণীয় ও উপাদেয় হইবে। গ্রন্থ খানির বিশেষত্ব—ত্যাগ বৈরাগ্যের নিরস উপদেশ সকল সরস গল্পচ্ছলে সংসার তাপ দগ্ধ কাতর জীবের গ্রহণীয় রূপে প্রদত্ত হইয়াছে।"

**হিন্দু মিশন :**—'গ্রন্থ খানিতে পরমহংসদেব অবধূত মহারাজের জীবনের একাংশ ও অনেক সদুপদেশ লিপিবদ্ধ হইয়াছে। দেওঘরের একটী ছোট পাহাড়ে অবস্থিত পরমহংস বাবার আশ্রমের নাম কৈলাস। যাঁহাদের অদৃষ্টে এই কৈলাস পতির সাক্ষাৎ লাভের সুযোগ ঘটিতেছে না, তাঁহারা এই গ্রন্থ পাঠ করিলেও যথার্থ সাধুসঙ্গ লাভেরই সৌভাগ্য অর্জ্জন কবিয়া ধন্য হইবেন।'

CC0. In Public Domain. Sri Sri Anandamayee Ashram Collection, Varanasi

Digitization by eGangotri and Sarayu Trust. Funding by MoE-IKS



পণ্ডিতপ্রবর শ্রীযুক্ত সত্যচরণ শাস্ত্রী মহাশয়, কৈলাসপতি সম্বন্ধে লিখিয়াছেন :—"মা! আপনারা উভয়ে আমার আশীর্ব্বাদ জানিবেন। গৃহে বসিয়া কৈলাস পতির সঙ্গ লাভ করিয়া পরম আনন্দ লাভ করিলাম। কথা প্রসঙ্গগুলি শিক্ষাপ্রদ ও চিত্তাকর্ষক হইয়াছে। আমার ব্রাহ্মণী কৈলাস পতিকে দর্শন করিবার জন্য বড় উৎকন্ঠিতা হইয়াছেন। আপনার 'কুম্ভমেলা' ও কৈলাস পতি' দুই খানিই বেশ হৃদয়গ্রাহী হইয়াছে।"

তরুণ পত্র :—"লেখিকা শ্রীশ্রীহংস দেব অবধূত মহারাজের সংসর্গে আসিবার বহু সুযোগ পাইয়াছেন। তিনি এই মহাপুরুষের সংক্ষিপ্ত জীবনী এবং তাঁহার অমৃতময়ী উপদেশাবলী সংগ্রহ করিয়া এই পুস্তকে লিপিবদ্ধ করিয়াছেন। গ্রন্থকর্ত্রী পুস্তকের প্রথমেই তাঁহার বক্তব্য বলিয়াছেন যে যশঃপ্রার্থী হইয়া তিনি এই পুস্তক প্রকাশ করিতেছেন না; তিনি লিখিয়াছেন, "আমি মহাপুরুষের নিকট যে রত্নরাজি লাভ করিয়াছি, তাহা বুকের মধ্যে লুকাইয়া রাখিতে পারিলাম না। জন সমাজকে দেখাইবার জন্য মহোল্লাসে ছুটিয়া আসিলাম, আর কোন দিক চাহিলাম না", আমরাও বলি, যদি তিনি এই অমূল্য অমৃতোপম উপদেশগুলি লুকাইয়া রাখিতেন, তাহা হইলে নিশ্চয়ই অবিচার করিতেন। এই পুস্তক প্রকাশ করিয়া তিনি শুধু জনসমাজের উপকার করেন নাই, মানব সমাজের প্রতি তাঁহার একটী মহান্ কর্ত্তব্য সম্পাদন করিয়াছেন।"

অমৃত :—"বিংশ শতাব্দির জড়বাদ ভারতের সর্ব্বত্র পরিব্যাপ্ত হইলেও এখনও ভারতের শাশ্বত যোগ সাধনার পুণ্যধারা সম্পূর্ণ রুদ্ধ হয় নাই। ভারতের অগণিত গিরি-গুহায়, অরণ্যে ও নির্জ্জন প্রান্তরে এখনও কত সাধু মহাপুরুষ যে কত রকম কঠোর তপস্যায় ও যোগ

CC0. In Public Domain. Sri Sri Anandamayee Ashram Collection, Varanasi

Digitization by eGangotri and Sarayu Trust. Funding by MoE-IKS



সাধনায় নিরত আছেন, তাহার ইয়ত্তা নাই। কৈলাস আশ্রমস্থ পরম পূজ্য শ্রীশ্রীহংস দেব মহারাজ ঐরূপ একজন মহাত্মা।·········এই পরমমহংস যোগী মহাপুরুষের মুখনিঃসৃত অমৃত বাণী ও অমূল্য উপদেশাবলী এইগ্রন্থে প্রাঞ্জল সরল ভাষায় লিপিবদ্ধ করা হইয়াছে। প্রসঙ্গক্রমে আরও অনেক মহাপুরুষের মূল্যবান কথা গল্পচ্ছলে বিবৃত হইয়াছে। ধর্ম্মজিজ্ঞাসু ব্যক্তি মাত্রেই এই গ্রন্থ খানি পাঠ করিয়া পরম আনন্দ ও তৃপ্তি লাভ করিবেন এবং জীবন-পথের গন্তব্য নির্দ্দেশক আলোকের সন্ধান পাইবেন।"

**হিন্দু রঞ্জিকা:**—"ভক্তের হৃদয় ও ভক্তের লিখনি লইয়া গ্রন্থকর্ত্রী পরমহংস শ্রীশ্রীহংস দেব অবধূতের পরম পবিত্র উপদেশাবলী যথোপযুক্ত পবিত্র ভাষায় লিপিবদ্ধ করিয়াছেন। তরঙ্গের পর তরঙ্গ চলিয়াছে, পরমহংস দেব কত উপাখ্যান ও উদাহরণের দ্বারা তাঁহার অমূল্য উপদেশাবলীকে সুস্পষ্ট ও সুব্যক্ত করিয়াছেন। এ গ্রন্থ খানিকে উপদেশ সংগ্রহ বলিয়া উল্লেখ করিলে ইহার অমর্য্যাদা করা হইবে, ইহা গীতার ব্যাখ্যা, ইহা সাধনার সোপান। লেখিকার প্রতি অবধূত মহারাজ যে কৃপা করিয়াছিলেন, লেখিকা তাহাই পরমানন্দে জনসমাজে বিতরণ করিয়াছেন।"

**উৎসব:**—"এই পুস্তকে গল্পও আছে এবং গল্পের ভিতর যে সমস্ত উপদেশ আছে তদ্দ্বারা জীবন-গঠনের প্রণালীও আছে।"

এই কৈলাসপতি গ্রন্থ সম্প্রতি গুজরাটি ভাষায় অনুবাদিত হইতেছে।

---

## প্রাপ্তিস্থান—

১। দিঘাপতিয়া হাউস্; পোষ্ট ঘোড়ামারা, রাজসাহী।
২। গুরুদাস চট্টোপাধ্যায় এণ্ড সন্স,
২০৩।১।১ কর্ণওয়ালিস ষ্ট্রীট, কলিকাতা।

CC0. In Public Domain. Sri Sri Anandamayee Ashram Collection, Varanasi

Digitization by eGangotri and Sarayu Trust. Funding by MoE-IKS

CC0. In Public Domain. Sri Sri Anandamayee Ashram Collection, Varanasi

Digitization by eGangotri and Sarayu Trust. Funding by MoE-IKS

CC0. In Public Domain. Sri Sri Anandamayee Ashram Collection, Varanasi